

66.15
Ш63

&

T

g

fo

u

M

Л.П. Шиповская

Человек и его потребности

Учебное пособие

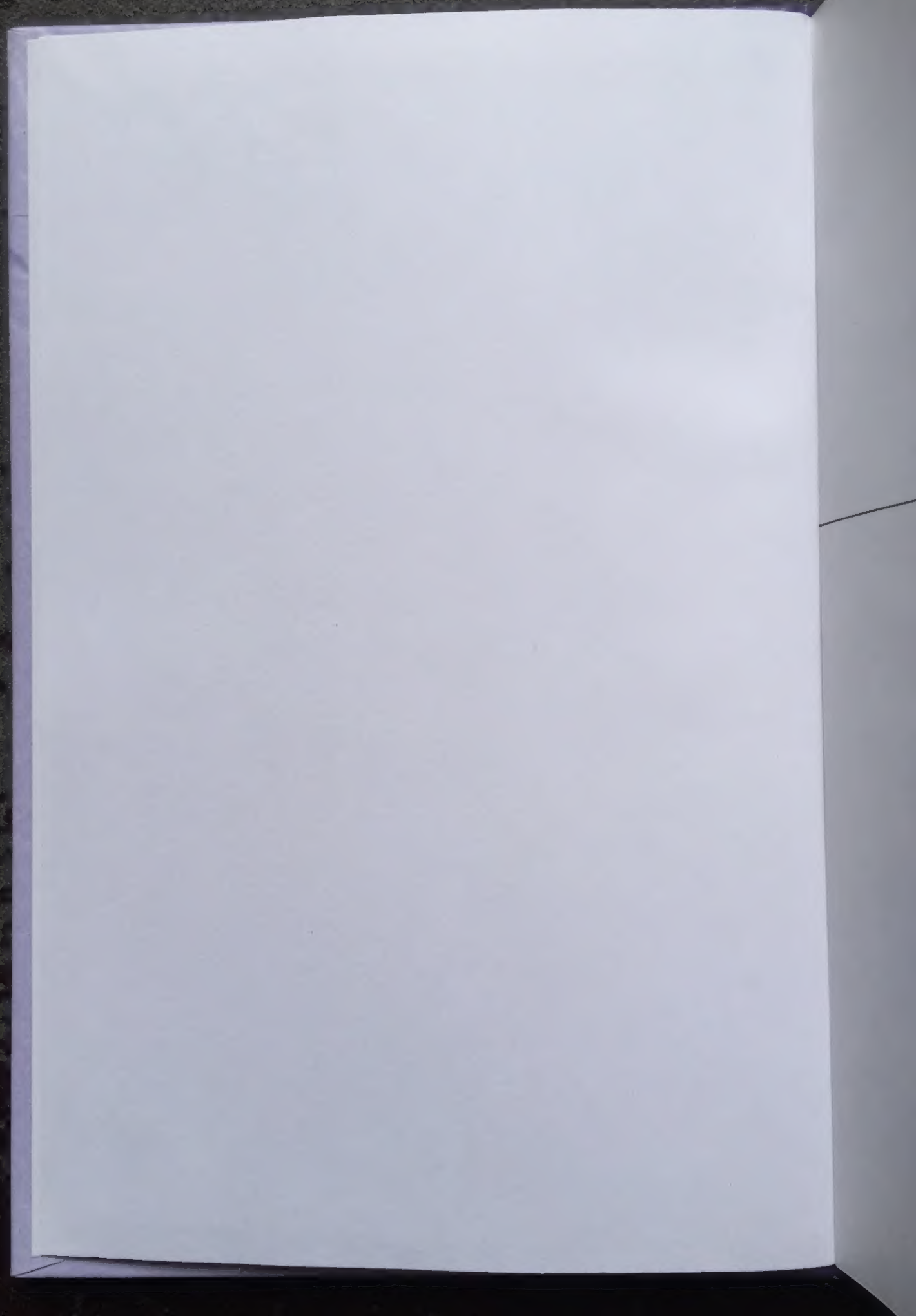


КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТОК
сроков возврата

Книга должна быть возвращена
не позже указанного срока

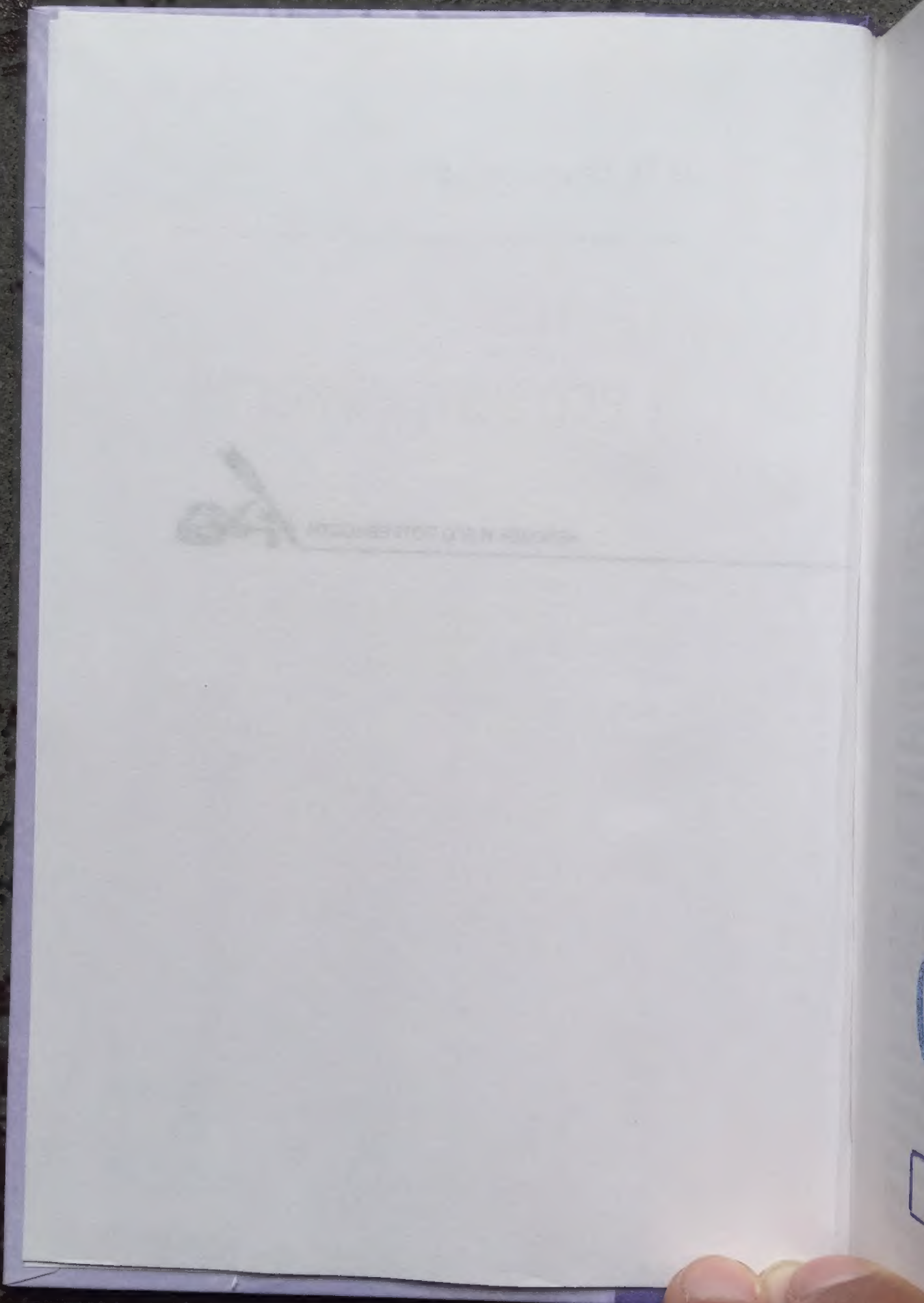
158

164 197-06



ЧЕЛОВЕК И ЕГО ПОТРЕБНОСТИ





60.5
Ш63

Л.П. Шиповская

Человек и его потребности

Рекомендовано УМО учебных заведений
Российской Федерации по образованию
в области сервиса и туризма Минобрнауки России
в качестве учебного пособия для студентов высших
учебных заведений, обучающихся по специальностям
«Сервис», «Социально-культурный
сервис и туризм», «Домоведение» (цикл
общепрофессиональных дисциплин)

ГУК ЦБС № 1 ЮАО г. Москвы
Библиотека № 158

СПИСАНО

164197-06

АБОНЕМЕНТ

Государственное учреждение культуры г. Москва
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА № 1
Южного административного округа

МОСКВА • АЛЬФА-М • ИНФРА-М • 2011

УДК 1:159.923(075)

ББК 87:88.52я73

Ш63

Рецензенты:

доктора философских наук, профессора *А.А. Анисимов* (Сергиевопосадский гуманитарный институт), *Л.П. Воронкова* (Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова)

Шиповская, Л.П.

Ш63

Человек и его потребности : учебное пособие / Л.П. Шиповская. — М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2011. — 432 с. (Сервис и туризм).

ISBN 978-5-98281-149-3 («Альфа-М»)

ISBN 978-5-16-003422-5 («ИНФРА-М»)

Дается представление о человеке как социально-природном существе. Приводятся основные индивидуальные потребности и психофизиологические возможности человека и их связь с социальной активностью, особенности организации деятельности с точки зрения формирования и сознательного управления потребностями. Содержит контрольные вопросы, приложения, глоссарий, именной указатель и библиографический список.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Сервис», «Социально-культурный сервис и туризм», «Домоведение».

УДК 1:159.923(075)

ББК 87:88.52я73

ISBN 978-5-98281-149-3 («Альфа-М»)

ISBN 978-5-16-003422-5 («ИНФРА-М»)

© Шиповская Л.П., 2011

© «Альфа-М» : «ИНФРА-М», 2011

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Введение | 5 |
| РАЗДЕЛ 1. ФИЛОСОФСКАЯ СУЩНОСТЬ ТЕОРИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА. | 10 |
| Глава 1. Общественная мысль о проблеме потребностей человека | 10 |
| 1.1. Человекопознание. Природа человека и его сущность | 10 |
| 1.2. История общественной мысли о проблеме потребностей человека | 15 |
| Глава 2. Потребность — объективная основа и источник активности (жизнедеятельности) человека | 23 |
| 2.1. Влияние потребностей на саморазвитие личности | 23 |
| 2.2. Теории потребностей | 25 |
| 2.3. Взгляд на природу человеческих потребностей | 33 |
| 2.4. Виды потребностей и их классификация | 38 |
| Контрольные вопросы | 46 |
| РАЗДЕЛ 2. ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ИХ РОЛЬ В САМОПОЗНАНИИ ЛИЧНОСТИ | 47 |
| Глава 3. Потребностно-мотивационная сфера личности | 47 |
| 3.1. Мотив, мотивация, мотивирование | 47 |
| 3.2. Теории мотивации потребностей | 56 |
| Глава 4. Система направленности личности | 66 |
| 4.1. Понятие и сущность направленности личности, основные составляющие направленности | 66 |
| 4.2. Способности человека | 73 |
| 4.3. Воля — сознательное регулирование поведения | 78 |
| Глава 5. Потребности в межличностных отношениях | 83 |
| 5.1. Механизмы межличностных отношений | 83 |
| 5.2. Атракция | 85 |
| 5.3. Межличностное общение как условие бытия человека | 86 |
| Глава 6. Потребность в общении и обособлении | 91 |
| 6.1. Общение как фактор социализации | 94 |
| 6.2. Виды общения | 101 |
| 6.3. Потребность в обособлении | 102 |
| Глава 7. Духовность личности как общечеловеческая ценность | 102 |
| 7.1. Духовность и культура | 106 |
| 7.2. Понятие духовности человека | 109 |
| 7.3. Потребности и регулятивная роль культуры в духовной жизни общества | 111 |
| 7.4. Обряд, обычай и традиция — регуляторы поведения человека | 114 |
| 7.5. Классификация норм | 116 |
| 7.6. Духовные ценности человека | 120 |
| 7.7. Воздействие звука (произнесенного слова) на организм человека | 124 |
| 7.8. Потребность в религии. Роль религии в духовной жизни человека | 126 |
| Глава 8. Нравственность — объективная потребность общества | 126 |
| 8.1. Моральное сознание как потребность общественного развития людей и их взаимоотношений | 126 |

| | |
|---|------------|
| 8.2. Культура человеческих отношений | 130 |
| 8.3. Хорошие манеры | 133 |
| Глава 9. Потребность в принадлежности. Любовь и дружба | 139 |
| 9.1. Фазы и виды любви | 139 |
| 9.2. Брачные отношения | 146 |
| 9.3. Личностное и общественное значение потребностей семьи | 149 |
| 9.4. Дружба | 153 |
| Глава 10. Этнические потребности человека | 154 |
| 10.1. Этнические грани личности | 154 |
| 10.2. Национальный характер | 158 |
| 10.3. Национальные традиции | 161 |
| 10.4. Этносы и их составляющие | 164 |
| 10.5. Этнические стороны развития общества | 170 |
| Глава 11. Потребность в рефлексии, познании и самопознании | 173 |
| 11.1. Рефлексивные способности человека | 173 |
| 11.2. Личностное понимание смысла жизни | 177 |
| 11.3. Потребность в познании и самопознании | 180 |
| 11.4. Потребность в социальном познании | 184 |
| 11.5. Научное познание и его особенности | 188 |
| 11.6. Потребность во вненаучном познании | 194 |
| 11.7. Потребность в образовании | 196 |
| 11.8. Самопознание | 200 |
| Глава 12. Потребность как объективная причина деятельности | 203 |
| 12.1. Цель деятельности | 203 |
| 12.2. Характеристики деятельности человека | 206 |
| 12.3. Потребность в развитии деятельности. Виды деятельности | 211 |
| 12.4. Потребность в творчестве. Духовно-практическая деятельность человека | 215 |
| 12.5. Потребность человека в самосовершенствовании. Спорт, физическая культура, физическое состояние | 220 |
| 12.6. Потребность в интеллектуальной деятельности | 225 |
| 12.7. Регулирующее влияние потребностей на деятельность и поведение человека | 229 |
| Глава 13. Реальность негативных потребностей | 232 |
| 13.1. Извращенные (деформированные) потребности | 232 |
| 13.2. О вреде табакокурения | 242 |
| 13.3. О вреде алкоголя | 248 |
| 13.4. Алкоголизм — национальная трагедия | 250 |
| Контрольные вопросы | 259 |
| РАЗДЕЛ 3. ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И РОЛЬ СЕРВИСА В ИХ УДОВЛЕТВОРЕНИИ | 264 |
| Глава 14. Потребности — функциональное качество жизни | 264 |
| 14.1. Понятие качества жизни | 264 |
| 14.2. Ценности личности. Взаимосвязь ценностей, потребностей и интересов | 267 |
| 14.3. Потребности и научно-технический прогресс | 273 |
| 14.4. Сфера сервиса как потребность в особом взаимодействии людей | 276 |

| | |
|--|-----|
| | 431 |
| 14.5. Потребитель и культура обслуживания | |
| Глава 15. Фундаментальные потребности | 280 |
| 15.1. Потребность в пище | 283 |
| 15.2. Гигиенические потребности | 283 |
| 15.3. Потребность в жилище | 292 |
| 15.4. Значение воды для человека | 299 |
| Глава 16. Социальные потребности | 309 |
| 16.1. Соотношение социального и биологического в человеке | 312 |
| 16.2. Виды социальных потребностей | 312 |
| 16.3. Потребность в активном отдыхе. Туризм | 320 |
| Глава 17. Место и роль сервиса в удовлетворении человеческих потребностей | 324 |
| 17.1. Общение работника сферы сервиса и клиента | 327 |
| 17.2. Качество услуг, ожидания потребителей и их удовлетворение | 327 |
| 17.3. Психология и тактика процесса обслуживания потребителя | 329 |
| Глава 18. Демонстративное (показное) потребление | 331 |
| 18.1. Потребление и производство. Особенности их взаимосвязи | 336 |
| 18.2. Динамика показного (демонстративного) потребления | 336 |
| 18.3. Рациональное зерно демонстративного потребления | 339 |
| Глава 19. Рекреационные потребности | 345 |
| 19.1. Удовлетворение рекреационных потребностей как мотивированная активность личности | 347 |
| 19.2. Биоклиматические ресурсы | 347 |
| 19.3. Рекреационный туризм и особые виды рекреации | 353 |
| Глава 20. Человек и экология | 359 |
| 20.1. Биологическая адаптация человека | 361 |
| 20.2. Природные (естественные) ресурсы | 361 |
| 20.3. Место человека в мире | 363 |
| Глава 21. Потребность в новых информационных технологиях и виртуальная реальность | 365 |
| 21.1. Информационные технологии | 371 |
| 21.2. Воображение и фантазия | 371 |
| 21.3. Виртуальная реальность как потребность | 372 |
| 21.4. Виды виртуальной реальности | 376 |
| 21.5. Перспективы развития виртуальной реальности | 378 |
| Контрольные вопросы | 381 |
| Вместо заключения. Потребность в выборе потребности | 382 |
| <i>Приложение 1. Потребность в пище: практический аспект</i> | 386 |
| <i>Приложение 2. Гигиенические потребности: практический аспект</i> | 389 |
| Глоссарий | 409 |
| Именной указатель | 416 |
| Библиографический список | 423 |
| | 425 |

ВВЕДЕНИЕ

Изучение потребностей человека связано с важными проблемами современного общества. Человек — существо биосоциальное, и в его становлении и развитии как общественного существа определяющими являются социальные факторы. Система социальных потребностей мобильно влияет на поведение различных социальных групп, усиливая или ослабляя их активность, направляя социальные потребности то в одно русло, то в другое. Изменения в сфере потребностей стали действенным фактором перемен в экономике, политике, идеологии, фактором пересмотра жизненных ценностей и устремлений. Эти обстоятельства требуют внимательного изучения динамики потребностей с целью прогнозирования социальных изменений и управления ими.

Современная наука о человеке и обществе, выявляя движущие механизмы социальной деятельности, опирается на идею о первенстве потребностей среди всех побуждений людей к действию. Сегодня возможности биосферы ставят жесткие пределы расширения материального производства, и жизненно важной задачей человечества становится рациональное регулирование динамики потребностей — замедление роста материальных и повышение удельного веса духовных потребностей.

Идее разумного регулирования потребностей и потребления только предстоит интегрироваться в систему ценностей мировой культуры в качестве одного из ее императивов.

Формирование и развитие высших человеческих потребностей — главная задача общественных институтов и общества в целом. Эта социальная задача рассчитана на долговременную программу, и решение ее в массовом масштабе означало бы создание самого надежного фундамента социально ценной активности человека, в том числе творческой, а вместе с этим и развитие всех его сущностных сил. Важно не просто раскрыть внутренний «механизм» деятельности человека, чтобы на этой

основе выявить потенциальные возможности личности, развития ее разумных потребностей, но правильно формировать и развивать ее социально-ценностные характеристики.

Обучение является одной из главных форм общечеловеческой деятельности. Оно служит основой воспитания и образования. В процессе обучения происходит развитие человека.

Изучение потребностей человека и способов их удовлетворения должно привести к осознанию целостности системы природа—социум—потребности человека, зависимости сохранения этой системы от разумной деятельности человека, направленной на создание комфортной среды жизнедеятельности для человеческого общества. В связи с этим перед сферой сервиса и ее работниками стоит задача не только откликаться качественными услугами на запросы потребителей, но и способствовать формированию разумных потребностей человека и общества в целом. Все это требует от работников сервисной деятельности высокого профессионализма, не только знаний в области оказываемых услуг, но и развитой нравственной сферы, понимание ими сущности человека как сложной биосоциальной системы.

Дисциплина «Человек и его потребности» рассматривает комплексный подход исследования человека как целостности, дает представление о человеке как социально-природном существе, об общности и в то же время различиях его социальной сущности и биологической природы, знание основных индивидуальных потребностей и психофизиологических возможностей человека и их связи с социальной активностью.

Мы рассматриваем человеческую деятельность, ее структуру как фактор, детерминирующий формирование потребностей. Открытие учеными роли потребностей человека как определяющей причины его поступков, движущей силы его деятельности явилось началом научного объяснения целенаправленного поведения и психики. Все другие используемые при описании поведения понятия, такие, как установки, ценности, интересы, мотивы, являются производными от потребностей, порождаются ими. В сущности, личность представляет собой индивидуально неповторимый набор и внутреннюю соподчиненность потребностей, а общество или способствует, или тормозит формирование и развитие такого набора (иерар-

хии) потребностей. Поэтому глубокий анализ реального многообразия человеческих потребностей должен был стать центральной задачей современной науки, но этого пока не произошло. Сегодня практически отсутствует опыт комплексного исследования взаимосвязей потребностей и стимулов, потребностей и ценностей, реального многообразия потребностей человека, как звеньев социального механизма развития и становления новых личностных потребностей.

Удовлетворение потребностей — это цель любой деятельности человека. Он работает, чтобы обеспечить себе питание, одежду, отдых, развлечения. Даже деяние, которое, казалось бы, не приносит никакой пользы человеку, на самом деле имеет причину. Например, милостыня для того, кто ее дает, является удовлетворением его высших потребностей, связанных с его психикой. Человек без потребностей — мертвый человек.

В социологии различают нужду и потребность. Нужда — это объективная необходимость, которую сам человек может не переживать и не осознавать. Понять различие нужды и потребности позволяют простые факты повседневной жизни. Например, организм человека постоянно нуждается в кислороде, который поступает в кровь благодаря дыханию. Эта нужда становится потребностью только тогда, когда возникает дефицит в кислороде из-за заболевания органов дыхания, снижения содержания кислорода в атмосфере. В этих случаях человек, страдая от нехватки кислорода, предпринимает какие-то действия, чтобы ее устранить, радуется, когда может вдохнуть полной грудью. Таким образом, объективное состояние — нужда — преобразовалось в потребность.

У всесторонне развитого человека представлены все человеческие потребности при доминировании высоких социальных побуждений. На основе потребностей возникают интересы. Когда у человека есть интересы, он испытывает полноту и счастье жизни. Интерес активизирует состояние коры головного мозга, отмечал И.П. Павлов, побуждает к деятельности, активизирует личность.

Формирование интереса не всегда начинается с осознания потребности, призвания или общественного долга. Интерес может проявиться стихийно и неосознанно вследствие эмоциональной привлекательности объекта, а уже потом осозна-

ется его жизненное значение, которое может определяться многими причинами — потребностями, общественными требованиями, способностями.

Потребности делятся на две основные противоположные по своему назначению группы — психические (духовные) и физиологические (биологически обусловленные). В ходе развития человека они дополняются совокупными (сдвоенными) и сознательно-социальными потребностями. Потребности человека определяются состоянием общества, социальной группы, которым он принадлежит. В зависимости от экономического и общественного строя, системы воспитания и принятых норм поведения человек приобретает разные культурные потребности, осваивает разные способы и приемы их удовлетворения. Однако характерной особенностью всех человеческих потребностей является их фактическая ненасыщаемость: нельзя удовлетворить какую-нибудь потребность раз и навсегда. Будучи удовлетворенной, она возникает вновь, развивается и при этом побуждает человека создавать все новые и новые предметы материальной и духовной культуры.

Среди факторов, определяющих человеческую деятельность, наиболее значимы такие, как стимулы и интересы, ценностные установки и мотивы, намерения и цели, наконец, способности и средства достижения цели. Все они возникают и действуют в сложной зависимости от существующих потребностей субъектов и в свою очередь так или иначе, прямо или опосредованно влияют на процессы становления и формирования новых потребностей. И если понятие «потребность», соотношенное с другими понятиями, фиксирующими способ детерминации человеческой деятельности, будет устойчиво функционировать, описывая вместе с ними этот способ, можно считать, что мы в какой-то степени постигли и сам феномен потребности. Последовательно выделяя специфическую роль каждого звена в цепи связей, определяющих деятельность индивида, можно установить, каким образом потребность, являясь исходным звеном этой цепи, становится завершением одного и одновременно началом другого цикла деятельности. Духовные потребности людей, духовная деятельность по созданию духовных ценностей, духовное потребление и духовные отношения между людьми — основные элементы духовной

жизни. Духовные ценности — это своеобразный духовный капитал человечества, накопленный за тысячелетия, который не только не обесценивается, но и, как правило, возрастает. Они по праву считаются высшими, ибо во многом определяют поведение человека в других системах ценностей. Самая высшая и абсолютная ценность — это сам человек, его жизнь. Человек — это самоценность, абсолютная ценность. Учебный курс «Человек и его потребности» призван помочь студенту, будущему руководителю, специалисту, которому предстоит работать с людьми, их запросами, познать сущность человеческих потребностей, связь их с качеством жизни, с удовлетворением личностных запросов, что в свою очередь позволит научно организовать систему работы с людьми, грамотно удовлетворить их индивидуальные запросы, сделать их жизнь комфортной и счастливой.



РАЗДЕЛ

1 ФИЛОСОФСКАЯ СУЩНОСТЬ ТЕОРИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Глава 1. Общественная мысль о проблеме потребностей человека

1.1. Человекопознание.

Природа человека и его сущность

С точки зрения субстанциалистского подхода к человеку, стремящегося найти неизменную основу его существования, неизменные «человеческие качества», «сущность человека» и «природа человека» — однопорядковые понятия. Однако если вместе с выдающимися мыслителями XX в. попытаться преодолеть субстанциалистское понимание человека, то различие между этими понятиями станет очевидным.

Понятие природы человека — предельно широкое, с его помощью можно описать не только величие и силу человека, но и его слабость, ограниченность. Природа человека — это уникальное в своей противоречивости единство материального и духовного, природного и социального. Однако с помощью этого понятия мы можем лишь увидеть трагическую противоречивость «человеческого, слишком человеческого» бытия, а доминирующее начало в человеке, перспективы человека останутся скрытыми. Природа человека — это та ситуация, в которой находится каждый человек, это его «стартовые условия». М. Шеллер, как и другие представители философской антропологии (М. Ландманн, А. Гелен и др.), склоняется к признанию телесно-духовной природы человека. Человек не может «выпрыгнуть» за пределы своей телесной организации, «забыть» о ней. В понятии природы человека отсутствует нормативность, оно характеризует человека с точки зрения «сущего».

Человек способен осознать противоречивость своей природы, понять, что он принадлежит к конфликтующим мирам — миру свободы и миру необходимости. Человек, писал Э. Фромм, находится и внутри, и вне природы, он «впервые является жизнью, которая осознает самое себя»¹. Человек не чувствует себя дома ни в одном из миров, он — и зверь, и ангел, и тело, и душа. Осознание собственной конфликтности делает его одиноким и полным страха. По словам испанского философа Х. Ортеги-и-Гассета, человек — это «воплощенная проблема, сплошная и весьма рискованная авантюра...»²

Из всех существ во Вселенной человек единственный, кто точно не знает, что он такое. Человек может перестать быть человеческим, но он, даже поступая жестоко, делает это по-человечески. Человечность — нравственная характеристика человека, она отличается от понятия человеческого. *Человеческое* — это жизнь, данная вместе с ее осознанием. Из всех живых существ, писал русский философ Вл. Соловьев, только человек осознает, что он смертен.

Природа человека — это противоречие, имманентное (внутренне присущее) человеческому бытию. Но природа человека предполагает также осознание этого противоречия как собственного внутреннего конфликта и стремление его преодолеть. По мнению Фромма, это не теоретическое стремление, это потребность преодолеть одиночество, часто — ценой отказа от одной стороны своей «природы».

Ответов на вопрос, кто Я, может быть множество, но все они сводятся к двум, считает Фромм. Один ответ — регрессивный, он предполагает возврат к животной жизни, к предкам, природе, погружение в первичную коллективность. Человек стремится стряхнуть с себя все, что мешает ему в этом стремлении, — язык, культуру, самосознание, право. Философия предлагает человеку различные варианты регрессивного ответа: это и натуралистическая «идея человека», и прагматистский ее вариант, и торжество «дионисийского человека» Ф. Ницше. Другой ответ, другой путь — *прогрессивный*. Это путь собственно

¹ Фромм Э. Душа человека. М., 1992. С. 84.

² Ортега-и-Гассет Х. Человек и люди // Х. Ортега-и-Гассет. Дегуманизация искусства и другие работы. М., 1991. С. 242.

бытия, на котором человек обретает свою сущность. Сущность человека — это путь творчества, самопожертвования, интенсивного самосознания. В христианском мироощущении человеческая сущность — это образ Божий. Фромм выражает сущность человека в понятии бытия в противоположность обладанию. Для К. Маркса сущность человека — это универсальное отношение к миру, способность быть «всеми». Для Ортеги-и-Гассета сущность человека — это постоянный риск, опасность, постоянное выходжение за пределы себя, способность человека к трансцендированию, к разрушению устойчивого образа Я, это не «вещное» бытие. Вещь всегда тождественна сама себе, а человек может стать кем угодно. Вл. Соловьев писал:

Человеку естественно хотеть быть лучше и больше, чем он есть в действительности, ему естественно тяготеть к идеалу сверхчеловека. Если он *взаправду* этого хочет, то и может, а если может, то и должен. Но не есть ли это бессмыслица — быть лучше, выше, больше своей действительности? Да, это бессмыслица для животного, так как для него действительность есть то, что *его* делает и им владеет; но человек, хотя *тоже* есть произведение уже данной, прежде него существовавшей действительности, *вместе с тем* может воздействовать на нее изнутри, и следовательно, эта его действительность есть так или иначе, в той или другой мере то, что *он сам делает*...¹

Итак, сущность человека — это результат его свободного выбора из двух возможностей, которые предоставлены ему его собственным существованием, его «природой». «Сущность человека» — это понятие из мира должного, это притягательный образ сверхчеловека, это образ Божий. Даже, казалось бы, вполне приземленное определение сущности человека как совокупности общественных отношений, данное Марксом («Тезисы о Фейербахе»), при внимательном рассмотрении обнаруживает идеальную нормативность, недоступность для полного и окончательного воплощения. Как отдельный человек может воплотить в своей конечной жизни простоту и монолитность жизни в первобытной общине, иерархию взаимоотношений сословного общества и т.д.? Из всех земных существ, заметил Вл. Соловьев, один человек способен критически оценить сам

¹ Соловьев Вл. Идея сверхчеловека // В.С. Соловьев. Соч.: В 2 т. М., 1989. Т. II. С. 613.

способ своего бытия как не соответствующий тому, что должно быть. Соответственно сущность человека это тот «образ человеческий», который может стать ценностным ориентиром индивида, свободно совершающего свой жизненный выбор. Сущность человека — это не совокупность определенных качеств, которыми конкретный индивид может завладеть навсегда. Мостиком, который соединяет изначальную конфликтность человеческой природы, существование человека и его сущность, является свобода, следовательно, свободное действие. Свобода, свободное действие — это самодетерминированность, самоопределение, способность быть и оставаться причиной самого себя. Однако попытка представить абсолютно свободное, ничем и никем не определяемое действие сталкивается с парадоксами. Жизнь человека неотделима от внешних обстоятельств. Но эти обстоятельства разнообразны, они предоставляют различные возможности действия человеку, который совершает выбор. За совершением конкретного поступка, за определением конкретного способа действий стоит выбор, истоки которого коренятся в самой человеческой природе, — выбор ценностных ориентиров, смысла, направленности всей жизни в целом. «Мы свободны по принуждению», — писал Ортега-и-Гассет. Свобода тесно связана с осознанием *противоречивости*, лежащей в основе человеческой природы; с невозможностью уклониться от *выбора* как «жизненного» разрешения этого противоречия; с постоянными *усилиями* по поддержанию в себе человеческой сущности. Свобода неотделима от сущности человека. «Истинная свобода, — писал русский философ С.А. Левицкий, — есть не безответственная игра возможностями, а осуществление своих неповторимых возможностей, отягощенное ответственностью»¹.

Человек — одна из самых больших загадок для... человека, по мнению французского мыслителя Б. Паскаля, «самое непостижимое явление природы». Уже Августин Блаженный тщетно вопрошал: «Что же я такое, Боже мой? Какова природа моя?» Когда-то весьма известный, даже знаменитый Н. Мальбранш в предисловии к своему главному труду «О разыскании истины» (1674) писал:

¹ Левицкий С. А. Трагедия свободы. М.: Посев, 1984. С. 202.

Из всех человеческих наук наука о человеке наиболее достойна его внимания. Однако это не самая почитаемая и не самая разработанная из всех наук, коими мы располагаем... Среди тех, кто прилежно занимается наукой, очень мало посвятивших себя ей и еще меньше — в ней преуспевших.

Великий И. Кант, обозначивший четыре главные проблемы философии: (1) что я могу знать; (2) что мне надлежит узнать; (3) на что я смею надеяться и (4) что такое человек — имел все основания сказать, что в сущности все проблемы можно было бы свести к последней из них. В трудах Канта немало ценных замечаний, помогающих познать человека: об искренности и лжи, об эгоизме, о мечтательности, фантазии, даже ясно-видении. Но вопрос, что такое человек, он даже не ставит. Пожалуй, нет ни одного значительного мыслителя, который бы не обозначил проблему, как и нет мыслителя, который сколько-нибудь удовлетворительно решил бы ее.

Прошедший век не внес ясность в этот вопрос. По мнению Н.А. Бердяева, человек по-прежнему «загадка в мире и величайшая, может быть, загадка». Он и сегодня хотел бы знать, «кто он, откуда он пришел и куда он идет». М. Бубер подчеркивает: человек загадочен, необъясним, он представляет собой некую тайну, достойную удивления.

С незапамятных времен человек знает о себе, что он предмет, достойный самого пристального внимания, но именно к этому предмету во всей его целостности, со всем, что в нем есть, он как раз и боится приступить. Порой он делает такую попытку, но уже вскоре, подавленный множеством возникающих здесь проблем, отступает с безмолвной покорностью и либо пускается в размышления о всевозможных материях за исключением человека, либо расчленяет этого человека, т.е. самого себя, на составные части, которыми удобно оперировать порознь, без особых хлопот и с минимальной ответственностью¹.

Попытки выявить «механизм» и основные этапы становления человека предпринимались наукой не раз, но и сегодня проблема кажется непомерно сложной. Бесспорных фактов мало, по сути их вообще нет. Уходящая в глубь тысячелетий предыстория человечества настолько многообразна, запутана,

¹ См.: Вальяно М.В. Философия. М., 2003. С. 367.

перегружена случайностями разного рода, что выделить даже существенное, определяющее можно лишь с большей или меньшей долей вероятности. Некоторые исследователи сравнивают проблему с «черным ящиком» — на входе его, во мгле ушедших тысячелетий, маячит стадная особь, мало отличимая от общих у человека и обезьян предков, на выходе — *Homo sapiens* (человек разумный).

1.2. История общественной мысли о проблеме потребностей человека

Вся история человечества — это история ответа на вопрос «Что делает человека счастливым?». Стремление к счастью, довольству, благополучию бросало человечество то в пучину борьбы, войн, то заставляло «брать время» на размышление о сущности человеческой природы, о смысле появления человека на Земле. «Познай самого себя» было высечено на колонне при входе в храм Аполлона в Дельфах. *Античные мыслители*, размышляя о «вождеющих началах» человека, стремились понять причины его поступков, внутреннюю противоречивость побудителей человеческой деятельности. Платон в своих размышлениях о двойственной природе человека — разумном начале души и «яростном начале» — стремился донести мысль о необходимости гармонического воспитания разума и ярости, «вождеющего начала».

Начало вождеющее составляет большую часть души каждого человека и по своей природе жаждет богатства. За ним надо следить, чтобы оно не умножилось и не усилилось за счет так называемых телесных удовольствий и не перестало бы выполнять свое назначение: иначе оно может попытаться поработить и подчинить себе то, что ему не родственно, и таким образом извратить жизнедеятельность всех начал¹.

Сократ связывал проблему счастья человека с осуществлением таких добродетелей, как благо, мудрость, справедливость, причем при условии, что человек согласует свои стрем-

¹ Человек. Мыслители прошлого и настоящего о его жизни, смерти и бессмертии. Древний мир — эпоха Просвещения. М.: Политиздат, 1991. С. 96.

ления и желания с нуждами всего общества. Сам Сократ демонстрировал личной жизнью правильность своих убеждений: аскетизм Сократа хорошо известен всем.

Эпикур утверждал, что полное удовлетворение своих желаний, вожделений (потребностей) — единственно правильный путь достижения счастья. Мерилом человеческого счастья Эпикур провозгласил наслаждение, отсутствие страданий и безмятежное состояние души, призывая к соблюдению меры в удовольствиях.

Когда мы говорим, что удовольствие есть конечная цель, то разумеем не удовольствие распутников и не удовольствия, заключающиеся в чувственном наслаждении, как думают некоторые, не знающие, или не соглашающиеся, или неправильно понимающие, но мы разумеем свободу от телесных страданий и от душевных тревог. Нет, не попойки и кутежи непрерывные, не наслаждения мальчиками и женщинами, не наслаждения рыбою и прочими яствами, которые доставляет роскошный стол, рождают приятную жизнь, но трезвое рассуждение, исследующее причины всякого выбора и... изгоняющее лживые мнения, которые производит в душе величайшее смятение¹.

Путь к счастью через наслаждения оказывается сомнительным, так как в жизни довольно трудно соблюдать меру в удовольствиях. Это хорошо понимали античные мыслители. Достижение счастья через самоограничение, через презрение к материальным благам наиболее ярко продемонстрировал своим образом жизни Диоген: жил в бочке, ходил в рубище, питался отбросами ради того, чтобы быть свободным от всех и заниматься самосовершенствованием. А древнеримский философ Сенека проповедовал в своих сочинениях: «Я рожден для высших устремлений, и я выше того, чтобы быть рабом моего тела; в теле своем я вижу не что иное, как цепи, сковывающие мою свободу»².

В Средневековье естественные жизненные потребности рассматривались как низменные. Тяжелые жизненные условия людей приводили к мысли, что земная жизнь — это только подготовка к настоящей жизни, потусторонней. Эту идею как способ оправдать нищенское существование миллионов простых

¹ Человек. Мыслители прошлого и настоящего... С. 127–128.

² Там же. С. 135.

тружеников активно поддерживала церковь. Служители церкви утверждали, что идеал счастья в смиренной материальной скудости, в уповании на загробное блаженство. По словам Августина, в молитвах к Богу человек должен просить Христа «низложить тяжесть плотских желаний и земных похотей». Высшими провозглашались духовные потребности, по сути равнозначные потребности любви к Богу. Тело греховно и смертно, а душа вечна, потому и потребности человека должны существовать как потребности души. Фома Аквинский утверждал: «Потенциями мы именуем способности роста, способность чувственного восприятия, способность желания, способность пространственного движения, способность умопостижения»¹.

Новое время изменило взгляд на природу человека и его потребности. Взгляды мыслителей отражали те противоречивые общественно-политические процессы, которые были обусловлены ростом производства, появлением фабрик, увеличением материальных благ и в связи с этим ростом потребления, а также появлением новых социальных классов — буржуазии и наемной рабочей силы. Борьба буржуазии за политическое влияние в обществе и ее экономическое влияние породили новое философское воззрение на природу человека, его потребности. Мыслители Нового времени отказались от античного аскетизма земной жизни, средневекового презрения ежедневных жизненных потребностей человека и провозгласили любовь к человеку, свободу, равенство и братство. Впервые потребности и интересы человека стали рассматриваться как природные, а не божественные по своей природе, отмечался их противоречивый характер. Так, Т. Гоббс писал: «Люди от природы подвержены жадности, страху, гневу и остальным животным “страстям”, они ищут “почета и выгод”, действуют “ради пользы и славы”, т.е. ради любви к себе, а не к другим»². Ларошфуко замечал, что «страсти — это единственные факторы, доводы которых всегда убедительны», страсти рождены самой природой человека и основываются «на непреложных законах»³. По сути мыслители Нового времени реабилитировали природу челове-

¹ Боргош Ю. Фома Аквинский. М.: Мысль, 1966. С. 195.

² Гоббс Т. Избранные произведения. М.: Наука, 1964. Т. 1. С. 292, 300–301.

³ Человек. Мыслители прошлого и настоящего... С. 289.

ка, противоречивую, но живую, находящуюся в постоянном поиске и обретении своей человеческой сущности.

Основополагающим во взглядах мыслителей Нового времени было понимание человека и общества как природных по своей сути явлений (натуралистический подход). В связи с этим потребности человека связывают его с природой, так как через естественные потребности природа подчиняет себе человека, в свою очередь естественные потребности проявляются в общественной жизни в виде интересов и стремлений к пользе. Именно через потребности осуществляется сведение социального к индивидуальному, физическому по своей природе и тем самым сведение общественных законов к естественным, растворение общества в природе. Побудителями человеческой деятельности являются сами потребности, что стимулирует развитие человеческого ума, по мнению Ж.Ж. Руссо, впервые высказавшего мысль о воспитании людей в связи с развитием их потребностей и общественного строя.

П.А. Гольбах одним из первых предпринял попытку классифицировать потребности на «первые» и «мнимые». Первые вложены человеку природой, это естественные потребности в пище, одежде, жилище, семье — все то, что необходимо человеку для поддержания биологического существования. Естественные потребности выступают побудителями человеческой деятельности и заставляют его трудиться. С естественными потребностями связаны страсти, чувства, интересы человека. При удовлетворении «первых» потребностей возникают «мнимые», или «утонченные», потребности — результат действия воображения индивида. По Гольбаху, потребности первичны по отношению к интересам; интересы он понимал как ориентированность на личное благо, на личную пользу. Однако эгоистическая природа человека под воздействием общества, воспитания способна примирить личное и общественное благо; так как общественное благо включает в себя и личное благо каждого, то оно должно быть критерием нравственного поведения людей. Залогом этого является природное равенство людей. Каждому человеку, полагали мыслители Нового времени, независимо от рождения и положения должно быть дано равное право преследовать свои интересы, свою пользу, если это не вредит общественному благу.

Немецкая философия конца XVIII — начала XIX в., отвергая предшествующее понимание человека как природного по своей сути существа, перешла к социально-исторической трактовке человека. Несмотря на зависимость развития человека от исторического развития общества, немецкие философы не отказывали человеку в собственной активности, признавали его деятельную сущность. Однако человек трактовался ими как порождение не природы, а некой духовной силы (абсолютного Я у И.Г. Фихте, Абсолюта у Ф.В. Шеллинга, абсолютной идеи у Г.В.Ф. Гегеля).

Гегель утверждал, что в процессе своей жизнедеятельности человек добивается удовлетворения своих потребностей, интересов, страстей, но попутно осуществляет и нечто большее, что не осознается им, но скрыто в его деятельности. Именно этот результат Гегель связывал с неким мировым разумом, абсолютной идеей, осуществляющей себя в истории через многообразие потребностей, интересов и страстей человека. Опираясь на принцип противоречивости развития, Гегель высказал идею о динамичности и разнообразии потребностей человека, ибо активен сам человек, противоречива его сущность, динамична и разнообразна общественная жизнь. Однако человек у немецких философов был оторван от природы и отдан во власть абсолютного духа.

К. Маркс и Ф. Энгельс в XIX в. внесли существенный вклад в понимание человека и его потребностей. Несмотря на то что в центр своей теории они поставили угнетенный класс — пролетариат, им удалось глубоко исследовать проблему зависимости потребностей человека от конкретно-исторических условий. Они утверждали, что происхождение и развитие человеческих потребностей связано с функционированием исторически конкретных способов производства, т.е. обусловлены общественно-историческим процессом, в котором участвуют многие разнопорядковые факторы и прежде всего производительные силы и производственные отношения. Чаще всего потребности рождаются прямо из производства или из положения вещей, основанного на производстве¹. Маркс и Энгельс рассматривали потребности в качестве внутренних, существ-

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч. М.: Политиздат, 1964. Т. 4. С. 80.

венных побудительных сил, источника человеческой деятельности и активности, существенного момента в содержании отношений индивида к окружающему миру, как проявление сущностных сил человека.

«Философия жизни» стала первой критикой марксистского классового подхода к человеку и его потребностям. А. Шопенгауэр, родоначальник «философии жизни», в своей работе «Афоризмы для усвоения житейской мудрости» утвердил самое ценное для человека — его личность. Счастье человека, считал он, заключается в том, чтобы открыть в себе самом как можно больше источников наслаждения, ибо внешние источники счастья ненадежны, преходящи, а те, что находятся в личности, сохраняются дольше всего. При этом, по Шопенгауэру, духовные потребности для человека гораздо важнее материальных и физических. Для людей с узким, обывательским кругозором проблема в том, что «ничто идеальное не доставляет им никакого интереса и развлечения, и они, чтобы уйти от скуки, постоянно нуждаются в реальностях. Но эти последние отчасти скоро исчерпываются и тогда, вместо того чтобы развлекать, утомляют, отчасти же навлекают всяческие бедствия; тогда как идеальное неисчерпаемо и само по себе невинно и безвредно»¹. Как видим, и Шопенгауэр односторонне понял природу человека и его потребностей, поставив в центр идеальное в жизнедеятельности индивида, и недооценил роль материальных потребностей и интересов в жизни как человека, так и общества в целом, хотя и не отрицал материальное богатство как универсальное средство для удовлетворения всех потребностей человека. «Всякое другое благо... может удовлетворить только одному желанию, одной потребности: еда хороша для голодного, вино — для здорового, лекарство — для больного, шуба — для зимы, женщины — для молодости... Следовательно, все они хороши только относительно. Одни деньги хороши, безусловно, это абсолютное благо, ибо они отвечают не только одной потребности... но потребности вообще»². Установка «философии жизни» была безоговорочно принята многими западноевро-

¹ Шопенгауэр А. Афоризмы и максимы. М.: АСТ: Фолио, 2001. С. 56–57.

² Там же. С. 60–61.

пейскими философскими школами в воззрениях на человека XX в.

Философия экзистенциализма (существования), появившись в XX в., во многом продолжила идеи «философии жизни». Несостоятельность классового подхода к человеку, отчужденность положения индивида, его незащищенность и одиночество — причины популярности идей экзистенциализма, утверждавшего человека центром человеческого общества, индивидуальный гуманизм как более развитую и конкретную форму теории и практики человеколюбия.

Исследуя положение человека в индустриальном обществе, экзистенциализм приходит к выводу, что человек существует в неподлинном бытии. Один из классиков экзистенциализма М. Хайдеггер объясняет это положение человека. В неподлинном бытии господствует некая безличная «Ман», которая побуждает человека действовать не из своих собственных, индивидуальных потребностей, а исходя из истолкования себя по аналогии с другими («как все», «так модно», «необходимо обществу» и т.д.). В связи с этим человек приходит в состояние отчуждения от себя, от своего подлинного бытия. Современное индустриальное общество с его «нивелированной индивидуальностью», где каждый вынужден быть, как другой, а не самим собой, и есть образец неподлинного бытия.

Напротив, подлинное существование выступает как осознание человеком своей конкретной историчности и свободы. Это возникает лишь в условиях, когда человек попадает в пограничную ситуацию, ситуацию выбора между жизнью и смертью. Только в таком случае к нему приходит озарение, понимание подлинности своего бытия и человек возвышается над обыденностью, обретает свободу, выражает свою индивидуальность. Свобода выбора — это единственное, от чего несвободен человек, и именно эта несвобода выражает подлинную свободную сущность человека. Как утверждал Ж.П. Сартр, человек обречен на свободу — свободу выбора.

Однако экзистенциализм, принимая конкретно-историческое понимание человека, оказался несвободным от субъективизма. Это выразилось в том, что фундаментальная категория «существование» трактуется как поток эмоционально окрашенных переживаний человека, как субъективно идеальное:

жизнь человека сводится полностью к духовному, нематериальному существованию. Такое существование имеет иррациональную природу, неподвластную разуму, непознаваемо, и человек может воспринимать его в чувственно-эмоциональном плане как страдающее, озабоченное, преисполненное страхом, беспомощностью и отчаянием. Таким образом, экзистенциализм представляет собой своеобразное отражение чувственно-эмоционального положения человека в индустриальном обществе, где господствует технико-технологическая мощь современной цивилизации.

В середине XX в., в период перехода индустриального общества к более высокой фазе развития — информационной цивилизации — в западной обществоведческой мысли сложился ряд сменявших друг друга теорий понимания человека и его потребностей, которые в совокупности отражали высокий динамизм и сложный характер современного развития человечества. Человек выступает в этих теориях не только как индивид, но и как материальное существо, его динамично сменяющиеся потребности являются решающим фактором развития не только экономики, но и всего общества. В 1950—1960-х гг. в наиболее развитых странах мира сформировалось новое общество, качественно отличающееся от индустриального общества начала XX в., — общество массового потребления. Соответствующий подход в отличие от классового основывался на понимании семьи как социальной и потребительской ячейки, на новом представлении о богатстве общества как потоке устойчивого потребительского спроса, на демократических формах решения острых социальных и политических проблем, на массовой занятости населения и высокой оплате труда, а также на надежной системе социального обеспечения населения. Выдающейся теорией такого общества стала теория «общества изобилия» американского экономиста Дж. К. Гэлбрейта. Дальнейшее научно-техническое развитие человека, которое привело к утверждению информационной цивилизации в наиболее развитых странах мира, породило качественно новое состояние общества, названное А. Тоффлером «информационным обществом». Главной формой богатства такого общества становится развитый интеллектуальный, духовный мир человека. Тенденции развития информационного общества

21. Влияние
наиболее
тенденции
его потре
на активн
условиях

моу прав
димости,
требност
именно:
коллекти
Челов
ское, но
физиоло
венными
духовны
зумная
радость,
всегда. Н
достиже
чается
форт дл
лишь об
шание н
не тольк
своей ж

1 Фокин

наиболее полно и глубоко систематизированы в теории тенденций Дж. Несбита и П. Абурден. Все теории человека и его потребностей, которые появились в конце XX в., нацелены на активизацию индивидов и рационализацию их действий в условиях демократизации общества¹.

Г л а в а 2. Потребность – объективная основа и источник активности (жизнедеятельности) человека

2.1. Влияние потребностей на саморазвитие личности

Функционирование общества как сложной самоуправляющейся системы подчинено внутренней необходимости, существующей в форме его потребностей. Эти потребности выражают внутреннее противоречие общества, а именно: противоречие между потребностями индивидов и коллективов и возможностями их удовлетворения.

Человек как личность — это понятие не только биологическое, но и социальное со свойственными ему потребностями — физиологическими, физическими, материальными, нравственными (этическими), интеллектуальными, эстетическими, духовными. Духовное совершенствование человека — это разумная цель бытия. Духовными благами, такими, как любовь, радость, чистота совести, великодушие, человек может владеть всегда. Но одновременно с научно-техническим прогрессом и достижением высокого уровня жизни в развитых странах отмечается снижение духовно-нравственного потенциала. Комфорт для большинства человечества по-прежнему остается лишь обещанием научно-технической революции, но это обещание настолько заморозило все человечество, что оно забыло не только о духовных и нравственных ценностях, но и о самой своей жизни, не говоря уже о жизни своих потомков. Наслаж-

¹ Фокина О.А. Человек и его потребности. Волгоград, 2003. С. 12–16.

ление, выгода, власть — компоненты и спутники комфорта — поработили человека.

Современный русский писатель М. Антонов полагает, что существует закон, требующий от человека и общества при росте материальной обеспеченности соответствующего духовного уровня:

Человек не раб потребностей и внешних обстоятельств, он — существо свободное, но телесное и потому нуждающееся в удовлетворении потребностей и испытывающее влияние среды. Очевидно, существует некий, еще не сформулированный наукой закон меры, согласно которому человек, минимум потребностей которого удовлетворен, обязан, во избежание саморазрушения, подниматься на более высокий уровень духовной жизни. Если этот закон не соблюдается, то материальные, плотские потребности получают гипертрофированное развитие в ущерб духовной сущности, причем это справедливо как для индивида, так и для общества...¹

Однако «человек, который в материальных благах уже не нуждается, а потребности в духовном развитии не воспитал, страшен»².

В поведении человека существуют две взаимосвязанные стороны — побудительная и регулятивная. Побуждение обеспечивает активизацию и направленность поведения и связано с потребностями, мотивами, мотивацией, интересом, целью, намерениями, стремлениями, т.е. со всеми внутренними и внешними факторами, которые заставляют человека вести себя определенным образом³, а регуляция отвечает за то, каким оно будет, и обеспечивается психическими процессами, явлениями и состояниями — ощущением, воображением, вниманием, мышлением, способностями, темпераментом, характером, эмоциями. Главное из всех возможных проявлений человека — проявление потребности.

Потребности человека можно определить как состояние неудовлетворенности, или нужды, которое он стремится преодолеть. Именно состояние неудовлетворенности заставляет человека предпринимать определенные шаги, прилагать уси-

¹ Антонов М. Перестройка и мировоззрение // Москва. 1987. № 9.

² Там же.

³ Дубинин Н.П. Что такое человек? М., 2002. С. 61.

лия, т.е. осуществлять деятельность. Можно сказать, что потребностью называют такое состояние организма, при котором он нуждается в определенных условиях, недостающих ему для нормального существования и развития. Так, человек постоянно нуждается в пище, питье, различных предметах и окружающих людях. Потребность как состояние личности всегда связана с наличием чувства неудовлетворенности, вызванного отсутствием того, что в данный момент требуется человеку.

Потребности испытывают все живые существа, что отличает живую природу от неживой. При этом для живого характерна избирательность реагирования именно на то, что составляет содержание потребностей, т.е. на то, чего организму в данный момент не хватает.

Потребности служат главным источником активности человека. Они стимулируют его поведение, направляют на поиск необходимого. Потребность приводит в состояние повышенной возбудимости отдельные психические процессы, поддерживает активность организма до тех пор, пока нужда не будет полностью удовлетворена. Объекты, которые побуждают человека к деятельности, могут быть отражены в разных формах — в форме образа или представления, мысли и понятия, идеи или нравственного идеала.

История развития человека связана с историей развития его потребностей. В процессе труда создаются новые предметы и явления, которые порождают новые потребности. Например, 100 лет назад ни у кого не возникало потребности посмотреть телевизор, так как в то время телевидения не было. Сейчас многие могут удовлетворить потребность снять собственный кинофильм личной кинокамерой. Таким образом, человеческие потребности оказывают воздействие на весь ход истории, определяя их изменение.

2.2. Теории потребностей

Потребности можно разделить на две группы — материальные, насущные (в пище, жилье, одежде) и духовные (в общении, музыке, книге).

Согласно концепции потребностей известного американского психолога (русского происхождения) Абрахама Маслоу, потребности человека образуют пирамиду (рис. 2.1). Основание пирамиды составляют физиологические потребности (в воде, пище и др.); над ними находится потребность в безопасности (в порядке, защищенности, устойчивости); выше размещаются аффилиативные потребности — в принадлежности и любви (в принадлежности к группе, в признании и принятии); еще выше — потребность в уважении, престиже (в самоуважении, компетентности, авторитете); следующий ряд образуют познавательные потребности (стремление знать, исследовать); далее расположены эстетические потребности (в гармонии, симметрии, красоте, порядке) и, наконец, потребность в самовыражении, самоактуализации (в реализации своих целей, способностей).

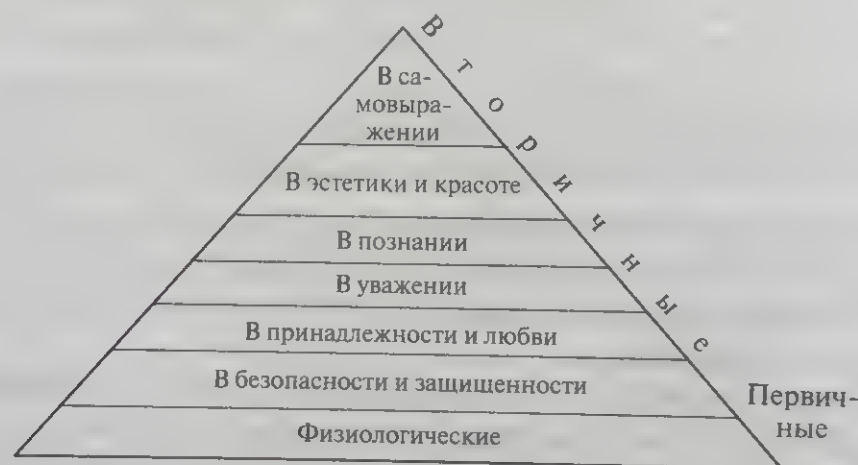


Рис. 2.1. Иерархия потребностей по А. Маслоу

Между потребностями существует иерархическая зависимость. Потребности более высокого уровня начинают управлять поведением человека только после того, как реализованы потребности более низкого уровня. Маслоу утверждает (это утверждение оспаривается многими теоретиками): чем ниже располагается потребность, тем более довлеющей она станет, если не будет удовлетворена. Так, голодающий человек вряд ли станет сильно беспокоиться о самоуважении¹.

Высшая природа человека опирается на его низшую природу, нуждаясь в ней как в основании, и рушится без этого основа-

¹ Маслоу А. На подступах к психологии Бытия. М., 1962. С. 32.

ность в уважении, престиже (в самоуважении, компетентности, авторитете); следующий ряд образуют познавательные потребности (стремление знать, исследовать); далее расположены эстетические потребности (в гармонии, симметрии, красоте, порядке и, наконец, потребность в самовыражении, самоактуализации (в реализации своих целей, способностей).



Рис. 2.1. Иерархия потребностей по А. Маслоу

Между потребностями существует иерархическая зависимость. Потребности более высокого уровня начинают управлять поведением человека только после того, как реализованы потребности более низкого уровня. Маслоу утверждает (это утверждение оспаривается многими теоретиками): чем ниже располагается потребность, тем более довлеющей она станет, если не будет удовлетворена. Так, голодающий человек вряд ли станет сильно беспокоиться о самоуважении¹.

Высшая природа человека опирается на его низшую природу, нуждаясь в ней как в основании, и рушится без этого основа-

¹ Маслоу А. На подступах к психологии Бытия. М., 1962. С. 32.

ния. Таким образом, большая часть человечества не может проявить свою высшую природу без удовлетворения базовой низшей природы. Однако, по Маслоу, потребности никогда не бывают удовлетворены по принципу «все или ничего». Потребности частично совпадают, и человек одновременно может быть мотивирован на двух (или более) уровнях потребностей. Маслоу предположил, что средний человек удовлетворяет свои потребности примерно так: физиологические — на 85 %, в безопасности и защищенности — на 70 %, в любви и принадлежности — на 50 %, в самоуважении — на 40 %, в самоактуализации — на 10 %.

Если потребности более низкого уровня перестанут удовлетворяться, человек вернется к удовлетворению потребностей данного уровня и будет стремиться удовлетворить эти потребности в достаточной мере.

Рассмотрим иерархию потребностей Маслоу более подробно.

Физиологические потребности непосредственно касаются биологического выживания человека и должны быть удовлетворены на каком-то минимальном уровне; только после этого любые потребности более высокого уровня станут актуальными. Человек, которому не удастся удовлетворить основные потребности — в пище, воде и т.п., не будет заинтересован в потребностях, занимающих высшие уровни иерархии, поскольку основные потребности очень быстро становятся настолько доминирующими, что необходимость в реализации всех других потребностей отпадает.

Потребности в безопасности и защищенности отражают заинтересованность в долговременном выживании, т.е. это потребности в организации, стабильности, в законе и порядке, в предсказуемости событий и свободе от таких угрожающих сил, как болезнь, страх и хаос. Например, предпочтение надежной работы со стабильным высоким заработком можно рассматривать как поступок, отчасти мотивированный поисками безопасности. Другое проявление потребности в безопасности и защищенности можно видеть, когда люди сталкиваются с реальными чрезвычайными обстоятельствами, такими, как наводнение, землетрясение, общественные беспорядки, война и т.д.

Потребности в принадлежности и любви проявляются в стремлении человека установить отношения привязанности с

другими в своей семье или группе. Так, ребенок хочет жить в атмосфере любви и заботы, в которой все его потребности удовлетворяются и он получает много ласки. Подростки, стремящиеся найти любовь в форме уважения и признания своей независимости и самостоятельности, тянутся к участию в религиозных, музыкальных, спортивных и других сплоченных группах. Молодые люди испытывают потребность в любви в форме сексуальной близости.

Маслоу определил два рода любви у взрослых:

- ◇ дефицитарная любовь — любовь к другим потому, что они удовлетворяют какую-то потребность. Чем больше удовлетворение, тем более усиливается любовь этого рода. Такая любовь возникает из потребности в самоуважении или в сексе, или из страха одиночества и т.п.;
- ◇ бытийная любовь — любовь к сущности, к бытию или «существованию» другого. Такая любовь не стремится к обладанию и занята больше добром для другого, чем эгоистическим удовлетворением. Маслоу часто описывал бытийную любовь как обнаруживающую даосское отношение невмешательства, способность давать всему идти своим чередом и ценить то, что есть, не пытаясь улучшить что-либо. Например, бытийная любовь к природе выражается в умении любоваться цветами, наблюдать их рост, оставляя их в покое, тогда как дефицитарная любовь выражается в срывании цветов и устройении из них букетов. Бытийная любовь — это идеал необусловленной любви родителей к ребенку, которая может распространяться даже на маленькие несовершенства ребенка. По Маслоу, бытийная любовь богаче, дает больше удовлетворения и более длительна, чем дефицитарная. Она остается живой и свежей, в то время как дефицитарная любовь со временем утрачивает свежесть и остроту.

Потребность в уважении возникает, когда потребность любить других и быть любимыми ими достаточно удовлетворена и ее влияние на поведение уменьшается. Потребности в самоуважении Маслоу разделил на два типа:

- ◇ самоуважение, которое включает такие понятия, как компетентность, уверенность, независимость и свобода. Человеку нужно знать, что он достойный человек, может справляться с задачами и требованиями, которые предъявляет жизнь; удовлетворение потребностей в самоуважении порождает чувство

уверенности, достоинство и осознание того, что человек полезен и необходим;

- ♦ уважение другими — это потребность в престиже, признании, репутации, статусе, оценке и приятии. Здесь человеку необходимо знать: то, что он делает, признается и оценивается. Маслоу предположил, что потребности в уважении достигают максимального уровня и перестают расти в зрелости, а затем их интенсивность уменьшается.

Потребности в самовыражении — это потребности человека реализовать желание человека стать тем, кем он может быть. Человек, достигший этого высшего уровня, полностью использует свои таланты, способности и потенциал личности; можно сказать, что самоактуализироваться — значит стать тем человеком, которым можно стать в потенции, достичь вершины своего потенциала. Но, по Маслоу, многие избегают в полной мере использовать свой потенциал, опасаясь ответственности. Они предпочитают ставить перед собой незначительные цели, не стремятся к серьезным жизненным успехам. Это явление Маслоу назвал «комплекс Ионы». Он характеризуется страхом успеха, что мешает человеку стремиться к самосовершенствованию. Корни комплекса Ионы можно усмотреть в том, что человек боится изменить свое неинтересное, ограниченное, но налаженное существование, боится оторваться от всего привычного, потерять контроль над тем, что уже есть. Социализация также оказывает затормаживающее влияние на процесс самоактуализации. Таким образом, людям нужно общество, в котором можно раскрыть свой человеческий потенциал наиболее полно. Еще одно препятствие для самоактуализации — негативное влияние, оказываемое потребностями безопасности. Дети, воспитанные в безопасной, дружеской обстановке, более склонны к приобретению здорового представления о процессе самоактуализации.

Маслоу отмечал, что самоактуализировавшиеся люди, которых он изучал, не были совершенны и даже не были свободны от крупных ошибок. Приверженность избранной работе и своим ценностям делает их подчас безжалостными в стремлении к своей цели, вытесняя другие чувства или потребности. Свою независимость они могут доводить до степени, шокирующей их более конформное окружение. Кроме того, им мо-

гут быть свойственны многие проблемы средних людей: чувство вины, тревожность, печаль, внутренние конфликты и т.д.

В дополнение к своей иерархической концепции мотивации Маслоу выделил две глобальные категории мотивов человека:

- ◇ дефицитные мотивы, направленные на удовлетворение дефицитарных состояний, например голод, холод, опасность. Они являются стойкими характеристиками поведения;
- ◇ мотивы роста, или метапотребности, иными словами, бытийные потребности имеют отдаленные цели, функция которых состоит в обогащении и расширении жизненного опыта. К метапотребностям можно отнести потребности в целостности, совершенстве, активности, красоте, доброте, уникальности, истине, чести и т.д.

Совершенных людей, к сожалению, нет. Можно найти людей хороших, поистине хороших, можно найти великих людей. Действительно существуют творцы, провидцы, мудрецы, святые, подвижники и инициаторы. Вместе с тем эти же люди могут испытывать досаду, раздражение, быть вздорными, эгоцентричными, злыми или переживать депрессию. Чтобы избежать разочарования в человеческой природе, нужно сначала отказаться от иллюзий относительно нее.

Согласно теории *Д. Мак-Клелланда*, человеку присущи три типа потребностей:

- ◇ потребность власти, выражаемая в желании воздействовать на других людей. Чаще всего люди, испытывающие эту потребность, откровенны и энергичны, не боятся конфликтов, стремятся отстаивать первоначальные позиции, хорошие ораторы. У них отсутствует склонность к авантюризму и тирании, главное для них — проявить свое влияние на других;
- ◇ потребность в успехе, удовлетворяемая доведением работы до удачного завершения. Люди с этой потребностью рискуют умеренно, любят ситуации, которые позволяют им брать на себя личную ответственность за поиск решения проблемы. Они хотят, чтобы достигнутые результаты поощрялись вполне конкретно;
- ◇ потребность в причастности, проявляемая в заинтересованности человека в компании знакомых, в оказании помощи другим и налаживании дружеских отношений. Такого человека

привлекает работа, которая предоставляет широкие возможности для социального общения.

Все названные потребности в той или иной, хотя бы в начальной стадии можно обнаружить в каждой личности.

Нельзя не отметить, что в современном мире появились такие дополнительные потребности, как принадлежности к группе, продвижения по службе, признания окружающих, гигиеническая потребность. Характер потребностей и сохранение их баланса, или равновесия, зависит от целостного психического склада личности, воспитанности человека.

Если представить бытие как иерархию, то очевидно, что есть физический уровень — низший, над ним — биологический, а над биологическим возвышается психический. Еще более высоким уровнем, которому подчинены в человеке и биологические, и психические стороны жизни, является нравственный. Человек ради правды и совести способен пожертвовать своим благополучием, более того, самой жизнью.

Вершиной и средоточием бытия является духовный уровень. Духовное состояние человека определяет всю его жизнь, во всех ее проявлениях. Степень духовности человека почти невозможно оценить извне в силу непроницаемости души для внешнего мира¹, тогда как нравственность — это характер отношения человека к окружающему миру, в первую очередь к другому человеку, к обществу и оценивается по поступкам человека, хотя внутренние мотивы их преимущественно остаются скрытыми от других. Поэтому все нравственные деяния человека могут быть одновременно и действительно духовными, т.е. совершаемыми из бескорыстных побуждений добра или ради добра. Характер и степень духовности человека определяется той целью, которую он ставит перед собой в жизни. Какова духовность — таковы и плоды человеческого творчества.

Н.А. Бердяев писал:

В нашем мире иерархия ценностей опрокинута: высшее становится низшим, высшее задавлено... Ставится вопрос даже не о ценностях, творимых человеком, а о ценностях самого человека. Цели человеческой жизни померкли. Человек перестал понимать, для чего он живет,

¹ Бердяев Н.А. О рабстве и свободе человека. Париж, 1939.

и не имеет времени задуматься над смыслом жизни. Жизнь человека наполнена средствами к жизни, которые стали самоцелью. Подмена цели жизни средствами есть характерный процесс человеческой жизни, которым многое объясняется¹.

Свободное удовлетворение материальных потребностей всех людей освобождает их от таких пороков, как жадность, зависть, воровство, которые возникают в результате ожесточенной борьбы за хлеб насущный. А.С. Макаренко отмечал:

В самом человеческом желании нет жадности. Если человек пришел из дымного города в сосновый лес и дышит в нем счастливой полной грудью, никто никогда не будет обвинять его в том, что он слишком жадно потребляет кислород. Жадность начинается там, где потребность одного человека сталкивается с потребностью другого, где радость или удовлетворение нужно отнять у соседа силой, хитростью или воровством.

Потребность человека-коллективиста, говорил А.С. Макаренко, — родная сестра долга. Потребности индивидуалиста носят эгоистический характер. Такой человек стремится получить для себя лично от общественного пирога как можно больше, а до других ему дела нет. Отсюда корыстолюбие, жадность — типичные черты характера эгоиста.

К числу *социально-ценностных характеристик личности* относятся:

- ◇ мировоззрение — система представлений о мире и месте в нем человека, об отношении человека к окружающей его действительности и к самому себе, о способе духовно-практического освоения мира человеком;
- ◇ идеалы — приверженность к определенным духовным ценностям, последовательная верность и убежденность, стремление к определенной форме жизнедеятельности; идеал всегда конкретен и он постепенно реализуется в истории;
- ◇ созидательная направленность деятельности;
- ◇ интеллект — высшая рациональная познавательная способность мышления, опыт деятельности;
- ◇ этические свойства и качества — мораль, нравственность как форма общественного сознания, как одна из важнейших сторон жизнедеятельности человека в обществе;

¹ Бердяев Н.А. Царство духа и царство кесаря. М., 1909.

- ◇ эстетические свойства и качества — мирозерцание человека, интерес к искусству, развитие вкуса, восприятия и оценки красоты, художественная, творческая деятельность человека, ее место в культуре, формирование гармонически целостной, всесторонне развитой личности;
- ◇ самосознание — осознание и оценка человеком самого себя как личности, своего нравственного облика, интересов, ценностей, идеалов и мотивов поведения, понимание своего положения в обществе.

Характер человека определяется:

- ◇ чувством юмора — умением увидеть возвышенное в ограниченном и малом, значительное — в смешном и несовершенном;
- ◇ темпераментом — холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик;
- ◇ типом — экстравертивный (тенденция направлять свою энергию вовне), интровертивный (озабоченность своими мыслями, обращенность вовнутрь);
- ◇ отношением к обществу и другим людям (эгоист, альтруист, человеконенавистник и т.д.); к трудовой деятельности (добросовестный — недобросовестный, дисциплинированный — недисциплинированный, исполнительный — неисполнительный и т.п.);
- ◇ отношением к самому себе (аккуратный — неаккуратный, чистоплотный — нечистоплотный, правдивый — лживый, имеет ли чувство собственного достоинства, потребитель или созидатель и т.д.); к своей силе воли (да или нет); к опасной ситуации (трусливый или смелый).

Вся жизнедеятельность человека связана с постоянным удовлетворением своих потребностей.

2.3. Взгляд на природу человеческих потребностей

На природу потребностей и влечений человека существует два взгляда:

- ◇ потребности и есть определители целей и задач жизнедеятельности человека, его направленности и связанных с ними психических переживаний (эмоций, мыслей, настроений);

- ◇ развитие деятельности человека трансформирует его потребности и порождает новые потребности, в результате чего иерархия потребностей меняется так, что удовлетворение некоторых из них низводится до статуса лишь необходимых условий деятельности человека и его существования как личности. Со временем и в зависимости от конкретных условий потребности меняются.

Потребности человека побуждают его к деятельности. Общественно организованный труд, создавая в процессе производства более совершенные и многообразные способы удовлетворения сначала элементарных потребностей человека, порождал все новые, более многообразные и утонченные потребности, а возникновение новых потребностей побуждало к более разносторонней деятельности для их удовлетворения¹. Потребности являются основной побудительной силой познавательной и практической деятельности человека. Чтобы удовлетворить свои потребности, человек должен изыскивать те или иные средства и, следовательно, решать определенные теоретические и практические задачи.

Потребности человека многообразны, они находятся в определенной связи и взаимодействии как между собой, так и с другими побуждениями в целостной системе направленности личности.

Доминирующая конкретная потребность может подавлять все остальные и определять основные цели жизнедеятельности. Например, человек, испытывающий голод и жажду, может думать только о поисках возможности утоления или жажды, или голода. Однако человек, испытывающий нравственную потребность, может не только игнорировать голод и жажду, но и пожертвовать собственной жизнью. Таким образом, потребность может регулировать направленность психической деятельности индивида, но вместе с тем она сама подвергается регуляции со стороны более высоких побуждений, таких, как нравственно-политические убеждения, сознание общественного долга и т.д.

Человек сознательно регулирует свои потребности, учитывая при этом не только внешние условия, но и моральные нор-

¹ *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. Л., 1969. С. 52.

мы поведения в обществе. Воспитанным назовут того человека, кто разумно удовлетворяет свои потребности, учитывая потребности других людей и интересы общества. Согласно распространенному мнению, у человека биологические потребности те же, что и у животных; на них лишь наслаиваются специфически человеческие, социальные и духовные (высшие) потребности. Предмет и способы удовлетворения потребности формируют саму эту потребность. Другой предмет и даже другой способ удовлетворения означают другую потребность. Например, современный человек не будет рвать сырое мясо зубами, не станет брать салат руками и т.д., правила поведения за столом не просто вырабатываются, а создаются и прививаются для очеловечивания индивида. Главное содержание этого процесса — формирование потребностей человеческого типа.

Источник развития потребностей — взаимосвязь производства и потребления материальных и духовных благ. «Размер так называемых необходимых потребностей, равно как и способы их удовлетворения, сами представляют собой продукт истории и зависят в большей мере от культурного уровня страны»¹. Потребности общества, прежде всего экономические потребности как основа всего общественного производства, объективны. Осознанные обществом и индивидами потребности выступают в качестве их интересов и являются побудителями активности личности. Целенаправленность жизнедеятельности человека на удовлетворение интересов (потребностей) определяется и зависит от его способностей, трудоустройства.

Существуют важные различия потребностей: потребности как внутреннего условия, как одной из обязательных предпосылок деятельности и потребности как того, что направляет и регулирует конкретную деятельность субъекта в предметной среде. «Голод способен поднять животное на ноги, способен придать поискам более или менее страстный характер, но в нем нет никаких элементов, чтобы направить движение в ту или другую сторону и видоизменять его соответственно требованиям местности и случайностям встреч», — писал И.М. Сеченов. Здесь потребность выступает лишь как со-

¹ Коломенский Я.Л. Человек: психология. М., 1980. С. 61.

стояние нужды организма, которое само по себе не способно вызывать никакой определенно направленной деятельности; ее функция — в активации соответствующих биологических отправления и общем возбуждении двигательной сферы, проявляющемся в ненаправленных поисковых движениях. Лишь в результате встречи потребности с отвечающим ей предметом она впервые становится способной направлять и регулировать деятельность. Встреча потребности с предметом есть акт чрезвычайный. Суть его — в опредмечивании потребности, наполнении ее содержанием, которое черпается из окружающего мира. Это переводит потребности на собственно психологический уровень, на котором происходит развитие их предметного содержания. Именно это обстоятельство позволяет понять, как у человека появляются новые потребности, в том числе такие, которые не имеют аналогов у животных, отделены от биологических потребностей организма и в этом смысле автономны. Их формирование объясняется тем, что в человеческом обществе предметы потребностей производятся, благодаря чему производятся и сами потребности.

Итак, потребности управляют деятельностью субъекта, но они способны выполнять эту функцию лишь при условии, что они являются предметными. Собственно потребность — это всегда потребность в чем-то и при том она имеет две стороны. Во-первых, это предметы, отвечающие потребностям субъекта, выступающие перед ним своими объективными сигнальными признаками. Во-вторых, сами потребностные состояния, которые сигнализируются, чувственно отражаются субъектом, а в простейших случаях — возникают в результате действия интероцептивных раздражителей. При этом важнейшее изменение состоит в возникновении подвижных связей потребностей с отвечающими им предметами. Дело в том, что в самом потребностном состоянии субъекта предмет, который способен удовлетворить потребность, жестко не определен. До своего первого удовлетворения потребность не знает своего предмета, он еще должен быть обнаружен. Только в результате этого потребность приобретает свою предметность, а воспринимаемый (представляемый, мыслимый) предмет — свою функцию, становится мотивом. Ключевое значение для пони-

мания природы функциональных потребностей человека имеет выделение факта трансформации потребностей через предметы в процессе их потребления. В отличие от развития потребностей у животных, которое зависит от расширения круга потребляемых ими природных предметов, потребности человека порождаются развитием производства. Производство есть непосредственно и потребление, создающее потребность. Иначе говоря, потребление опосредуется потребностью в предмете, его восприятием или мысленным его представлением. В этой отраженной форме предмет выступает в качестве идеального, внутренне побуждающего мотива.

Само собой разумеется, что субъект как индивид рождается наделенным потребностями. Но потребность как внутренняя сила может реализоваться только в деятельности. Иначе говоря, потребность первоначально выступает лишь как условие, как предпосылка деятельности, а когда субъект начинает действовать, тотчас происходит ее трансформация и потребность перестает быть тем, чем она была виртуально, в себе. Чем больше развивается деятельность, тем более эта ее предпосылка превращается в ее результат.

Ведущие потребности человека оказывают существенное влияние на его жизнь, деятельность и поведение. Эти потребности находятся в определенном иерархическом расположении в их связях и отношениях между собой, и их актуализация обусловлена как жизненными обстоятельствами, так и взаиморасположением в системе иерархических взаимосвязей. Например, ведущие потребности требуют первостепенного удовлетворения по сравнению с последующими потребностями, которые начинают более активно и сильно действовать на человека после удовлетворения предыдущих потребностей. Способы удовлетворения потребностей более высокого уровня более разнообразны, нежели способы удовлетворения потребностей низшего уровня. При этом человек всегда испытывает действие каких-либо потребностей: место реализованной потребности занимает другая актуализированная потребность, обычно также проявляющаяся в системе многих других.

2.4. Виды потребностей и их классификация

В основу классификации потребностей человека положен принцип направленности личности на тот или иной объект, в соответствии с которым выделяют потребности физиологические, физические, психические, в общении, нравственные, духовные и др.

Физиологические потребности — в пище, воде, избегании вредного воздействия и т.д. задаются человеку самой природой. Тем не менее характер производства, социальный строй и конкретные условия, в которых находятся люди, накладывают на них свой отпечаток. Степень их развития, формы проявления, способы удовлетворения видоизменяются и совершенствуются по мере развития производительных сил и производственных отношений. Например, потребность в жилище из простейшей нужды в крыше над головой сегодня превратилась в высокоразвитую потребность в благоустроенном жилье.

Физические потребности — это внешние потребности по отношению к организму, например в тепле, жилье. Физические потребности включают в себя и чисто физиологические, в частности потребность в двигательной активности, сне и т.п. Они могут удовлетворяться и без участия материальных благ и услуг.

Психические потребности — это такие, как потребность в привязанности, любви, безопасности.

Потребность в общении выражает социальную природу человека и стимулирует развитие личности. В общении человек познает не только других, но и себя, овладевает опытом социальной жизни. Общение с людьми обогащает личность интеллектуально и эмоционально, стимулирует обмен знаниями, опытом, мнениями. В результате общения, основанного на сотрудничестве и пересечении интересов, новый характер приобретает потребность человека в существовании другого пола, которая становится потребностью человека в человеке. Потребность в общении порождает дружбу и любовь.

Нравственные потребности — это поведение, соответствующее моральным принципам общества, добро, истина.

Общественные потребности возникают в процессе развития общества в целом, социально-экономических групп населения, отдельных его членов; их можно разделить на две группы:

- ◊ потребности общества, определяемые необходимостью обеспечения условий его функционирования и развития. К ним относятся потребности в государственном управлении, обеспечении конституционных гарантий членам общества, охране окружающей среды, обороне;
- ◊ личные потребности возникают и развиваются в процессе жизнедеятельности человека и выступают как специфическая экономическая категория, выражающая общественные отношения между людьми по поводу производства, обмена и использования материальных и духовных благ и услуг. Личные потребности называют также потребностями населения. Личное потребление происходит не на производстве, а за его пределами и включает в себя потребление людьми пищи, одежды, жилища и т.д.

В зависимости от сферы жизнедеятельности человека, в которой проявляются личные потребности, выделяют две группы личных потребностей — материальные (экономические) и духовные.

Материальные потребности — основа жизнедеятельности человека — пища, одежда, жилище. Они сформировались в процессе филогенетического (эволюционная история вида), общественно-исторического развития человека и составляют его родовое свойство. Материальные потребности возникают в сфере материальной жизнедеятельности человека. В качестве объекта таких потребностей выступают материальные блага и услуги (продукты питания, предметы одежды, жилище и домашняя обстановка, коммунальные и бытовые услуги и т.п.). Материальные потребности — часть физических потребностей, которая удовлетворяется с помощью материальных благ и услуг (например, потребность в пище, жилье, одежде и т.д.).

Поступки людей определяются их интересами, прежде всего экономическими. Экономическая жизнь общества включает в себя производство, распределение, обмен и потребление. Конечной целью производства является потребление. Производство может быть нормальным только при условии нормального свободного потребления. Между производством и по-

реблением — сложная, теоретически противоречивая связь, и при всей важности производства оно имеет смысл только в том случае, если есть свободное потребление — цель и движущие мотивы производства, определяющие объем, структуру и качество общественного производства. Потребление материальных благ не однозначно: производительное потребление представляет собой процесс производства, где потребляются средства производства (орудия и предметы труда), а также сила человека, т.е. происходит расход его физической и духовной силы.

Если в производительном потреблении продукт создается, то в личном — уничтожается. В производстве потребляют средства производства, а люди потребляют предметы потребления. Связь между производством и потреблением взаимно обуславливается, т.е. производство определяет потребление, но в то же время потребление определяет производство. Производство порождает потребность в произведенных продуктах, т.е. создает импульс потребления. Можно сказать, что производство всегда ведет за собой потребление, определяющее в конечном счете его объем и многообразие, а потребление активно влияет на производство. Когда вещь не нужна для потребления, утратила свое значение как полезный продукт, производство ее прекращается. В то же время потребление каких-либо продуктов требует их создания и по мере удовлетворения старых потребностей побуждает и вызывает к жизни новые потребности людей.

Духовные потребности — высшие человеческие потребности, чувственная форма познания прекрасного, обращенная к созерцанию или воображению, эстетическому наслаждению. Они связаны с духовной деятельностью человека, под которой понимается не только интеллектуальная, но и любая другая деятельность, порождаемая внутренним состоянием человека. Следовательно, духовные потребности шире интеллектуальных. В круг таких потребностей человека входят и потребность в пользовании культурными ценностями (включая памятники архитектуры, живопись, концертно-исполнительскую деятельность и т.п.), и потребность в эстетическом наслаждении (которые могут удовлетворяться как материальными благами, созданными трудом человека, так и природой), и, говоря сло-

вами Энгельса, непреходящая потребность человеческого духа — преодолеть все противоречия.

Интеллектуальные потребности — рациональные мыслительные функции человеческой психики, познавательные процессы в целом — рождаются разумом человека и связаны с его интеллектуальной деятельностью. Это потребности в познании окружающего мира, образовании, повышении квалификации, в различных видах творческой деятельности (в том числе творческой самодеятельности). Эти потребности созданы обществом, развиваются вместе с развитием человека, повышением его интеллектуального уровня, приобретаются в процессе становления человека как личности. Решающую роль в этом играет общественная среда, в которой находится и воспитывается человек. Этот вид потребностей зависит от воспитываемой обществом индивидуальности.

Потребность в познании — переменная личности, отражающая степень, в которой индивид получает удовольствие от познавательной деятельности, требующей приложения усилий. Потребности в познании бывают общие (в ориентировке, познании мира как целого) и частные (страсть к познанию специфических явлений действительности).

Потребность в научном познании образуется на основе потребности в познании, когда познание становится не целью, а средством удовлетворения потребности в творчестве. Человек с высокой потребностью в познании жаждет информации, ему нравится анализировать сложные ситуации, он получает удовольствие от решения проблем, особенно трудных.

Потребность в эстетическом наслаждении занимает в жизни человека большое место. Испытывая эту потребность, человек стремится сделать свой быт, отдых, свою жизнь красивой. Созерцание эстетических ценностей в действительности и искусстве облагораживает личность, возвышает ее.

Потребность в художественном творчестве проявляется в том, что человек не просто овладевает готовыми эстетическими ценностями, но создает их новые виды и формы.

Социальные потребности — потребности в достижении определенного статуса в обществе и развития своих социально-ценностных характеристик — возникают в связи с функционированием человека в обществе в процессе деятельности

человека как общественного субъекта. В отличие от физических потребностей они не задаются природой, не закладываются генетически, а приобретаются в ходе становления человека как личности, его развития как члена общества. К ним относятся потребность в общественной деятельности, самовыражении, общении с людьми, обеспечении социальных прав и т.д.

Потребность в общественной деятельности вытекает из условий и образа жизни человека в обществе. У всесторонне развитого человека представлены все человеческие потребности при доминировании высоких социальных требований, предъявляемых к личности. Социальная группа, трудовой коллектив представляют для человека жизненное условие, без которого немыслимо удовлетворение многих других его потребностей и интересов. Человек испытывает глубокое удовлетворение, когда находит себе оптимальное место в коллективе и получает признание своей деятельности в организации, и чувствует глубокую неудовлетворенность, если по тем или иным причинам не признан коллективом.

Потребность в труде проявляется как жизненно необходимая и приятная деятельность. В таком случае человек не может не трудиться. Если он временно лишается этой возможности, то испытывает напряжение и неудовлетворенность. Труд, ставший первой потребностью жизни человека, дает ему ощущение успеха и самоудовлетворения. Воспитание потребности в труде является неременным условием совершенствования и развития личности. Труд — источник материальных и духовных благ, культуры в целом. Отсутствие (или минимизация) такой потребности у человека ведет к сужению материального и духовного потенциала социума, а потребительское отношение личности к обществу — к ее деградации. Как отмечает академик РАН А.В. Петровский, паразитические потребности, не регулируемые трудом, могут стать и нередко становятся источником антиобщественного и даже преступного поведения.

Развитие базовых потребностей можно представить следующим образом:

- ◇ потребность в активности — от потребности в «разрядке энергии» до потребности в труде;

- ◇ потребность в общении — от неопределенной надобности в другом человеке до высших форм привязанности к конкретной личности (группе людей);
- ◇ потребность в познании — от элементарного любопытства до страстного поиска истины;
- ◇ потребность в отдыхе — от надобности в релаксации и снe до временной изоляции от привычных форм общественной жизни.

По степени конкретизации все потребности подразделяются на две группы:

- ◇ общие потребности — потребности, вытекающие из какого-либо вида жизнедеятельности человека. К ним относятся, например, потребности в пище, одежде, жилье, в образовании, информации и т.д. Каждый вид общих потребностей может удовлетворяться различными наборами конкретных благ и услуг;
- ◇ конкретные потребности — потребности, объектом которых служат отдельные блага и услуги, например потребность в хлебе, мясе, в мебели, телевизоре, книгах и т.п.

Общие и конкретные потребности взаимосвязаны: каждая общая потребность как бы распадается на ряд конкретных, а набор отдельных конкретных потребностей может составить одну общую.

По количественной определенности и возможности удовлетворения всю совокупность потребностей подразделяют на следующие группы:

- ◇ абсолютные потребности — выражают желание обладать товарами. Они не ограничены ни возможностями производства, ни доходами потребителей, носят абстрактный характер, не связаны с конкретными предметами потребления;
- ◇ действительные потребности — формируются в рамках достигнутого уровня производства. Как и абсолютные, они не ограничены платежеспособными возможностями потребителей, но в отличие от них носят конкретный характер, т.е. направлены на определенный предмет или услугу, которые производятся и предлагаются потребителям;
- ◇ платежеспособные потребности — определяются платежеспособными возможностями потребителей, что их отличает от абсолютных и действительных потребностей. В то же время они носят абстрактный характер, как и абсолютные потребно-

сти, т.е. отражают абстрактное желание обладать товарами вообще (в рамках имеющихся у потребителей платежеспособных возможностей) без увязки с каким-либо конкретным товаром. Платежеспособные потребности, как правило, выносятся на рынок и принимают форму платежеспособного спроса;

- ◇ удовлетворенные потребности — потребности, которые фактически удовлетворяются благами и услугами в зависимости от достигнутого уровня развития производства и платежеспособных возможностей потребителей. Платежеспособные потребности превращаются в удовлетворенные, когда на рынке достаточно товаров и услуг, потребительские свойства которых соответствуют требованиям покупателей; в противном случае они остаются неудовлетворенными.

Все рассмотренные потребности взаимосвязаны. Так, абсолютная потребность под влиянием достигнутого уровня производства превращается в действительную. Действительная потребность в результате распределения общественного продукта принимает форму платежеспособной, которая затем выносится на рынок и удовлетворяется благодаря приобретению и потреблению товаров и услуг. Часть потребностей населения остается неудовлетворенной по разным причинам — из-за недостаточного уровня развития производительных сил, услуг, низкого уровня доходов потребителей. По мере развития общественного производства, совершенствования производственных отношений, роста доходов населения все большая часть неудовлетворенных потребностей удовлетворяется. Но вместе с тем появляются новые неудовлетворенные конкретные потребности.

По степени рациональности потребности разделяют на разумные и иррациональные.

Разумные (рациональные) потребности — потребности, соответствующие научным представлениям о потреблении благ и услуг, здоровом образе жизни человека, всестороннем гармоничном развитии личности. Они определяются уровнем производительных сил и формируются в соответствии с законом возрастающих потребностей. Например, разумные потребности в питании складываются на основе знаний и достижений естественных наук — физиологии, биологии, медицины — и формируются наукой о питании. Разумные потребности — это

общественно полезные потребности, удовлетворение которых обеспечивает раскрытие физических, духовных и творческих способностей человека. Эти потребности можно определить с помощью рациональных норм и нормативов. Однако все эти нормы и нормативы (за исключением рациональных норм потребления продуктов питания, которые строятся на основе относительно точных данных науки о питании) весьма приблизительны и носят условный характер. Но поскольку не выработано ничего лучшего, они используются сейчас для определения границ разумных потребностей в отдельных товарах, а также для расчетов степени удовлетворения этих потребностей.

Иррациональные потребности выходят за рамки разумных, принимают гипертрофированные, иногда извращенные формы. Такие потребности называют негативными, и они связаны с присутствием чего-то, что мешает нормальной жизни. Бывает, что в мироощущении даже самых активных людей появляется желание избежать чего-то. Сегодня это ощущается многими и проявляется в охране окружающей среды, защите человека от внешних последствий развития техники. Иррациональные потребности могут складываться одновременно у довольно широкого круга людей. Наибольшее распространение иррациональные потребности получили в питании; с ними связаны ожирение, нарушение обмена веществ и появляющиеся по причине этого болезни. К иррациональным относятся и потребности в алкоголе, наркотиках и т.п.

Каждый человек характеризуется неповторимым сочетанием потребностей. Ценность личности определяется в первую очередь тем, какие потребности в ней преобладают и как они реализуются.

Существует тенденция рассматривать потребность как эквивалент влечения. Этот способ употребления расширяет базовые и биологические потребности. Приравнивание потребности к влечению наделяет состояние потребности мотивационными свойствами. Однако имеются потребности, для которых нет никаких влечений, например потребность в кислороде, так как то напряжение, которое человек чувствует, когда задерживает дыхание, — это не влечение к кислороду, но стремление снизить уровень содержания углекислого газа.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

К главе 1

1. В чем сущность природы человека?
2. От чего зависит выбор человеком ценностных ориентиров, смысла, направленности всей жизни в целом?
3. Можно ли выделить из предыстории человечества нечто существенное, определяющее человека?
4. Расскажите о внутренней противоречивости побудителей человеческой деятельности на примере размышлений античных мыслителей.
5. Как рассматривались естественные жизненные потребности в эпоху Средневековья?
6. Охарактеризуйте взгляды мыслителей Нового времени на природу человека и его потребностей.
7. Кто из философов утверждал, что происхождение и развитие человеческих потребностей связано с функционированием исторически конкретных способов производства?
8. Что отражали теории понимания человека и его потребностей в западной обществоведческой мысли середины XX в.?

К главе 2

1. Расскажите о пирамиде потребностей А. Маслоу.
2. Какие свойства и качества человека учитываются при оценке социально-ценностных характеристик личности?
3. Что побуждает человека к деятельности?
4. Что является источником развития потребностей?
5. Какое обстоятельство переводит потребности на собственно психологический уровень?
6. Какие потребности человека оказывают существенное влияние на его жизнь, деятельность и поведение?
7. Какой принцип положен в основу классификации потребностей человека?
8. Перечислите и охарактеризуйте основные потребности человека.
9. К какому виду потребностей относятся: чувственная форма познания прекрасного, созерцание природы, эстетическое наслаждение и т.д.?
10. Охарактеризуйте общие и конкретные потребности.



РАЗДЕЛ 2 ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ИХ РОЛЬ В САМОПОЗНАНИИ ЛИЧНОСТИ

Глава 3. Потребностно-мотивационная сфера личности

3.1. Мотив, мотивация, мотивирование

Потребности человека условны, подвижны, носят виртуальный характер. Виртуальность потребностей в том, что каждая из них содержит и свое иное, момент самоотрицания. В связи с многообразием условий реализации, возраста, окружающей среды биологическая потребность становится материальной, социальной или духовной, т.е. трансформируется. В параллелограмме потребностей (биологическая потребность—материальная—социальная—духовная) главенствующей становится та потребность, которая наиболее соответствует личному смыслу жизни человека, лучше вооружена средствами своего удовлетворения, т.е. та, которая лучше мотивирована.

Переход от потребности к деятельности есть процесс изменения направления потребности изнутри к внешней среде. В основе любой деятельности лежит мотив, побуждающий к ней человека, однако не всякая деятельность может удовлетворить мотив. Механизм этого перехода включает: 1) выбор и мотивацию предмета потребности (мотивация — обоснование предмета для удовлетворения потребности); 2) при переходе от потребности к деятельности потребность трансформируется в цель и интерес (осознанную потребность).

Таким образом, потребность и мотивация тесно связаны: потребность стимулирует человека к деятельности, а компонентом деятельности всегда является мотив.

Мотив — это то, что побуждает человека к деятельности, направляя его на удовлетворение определенной потребности. Мотив есть отражение потребности, которая действует как объективная закономерность, объективная необходимость. Например, в качестве мотива могут выступать как упорная работа с воодушевлением и энтузиазмом, так и уклонение от нее в знак протеста.

В качестве мотивов могут выступать потребности, мысли, чувства и другие психические образования. Однако для осуществления деятельности недостаточно внутренних побуждений. Необходимо иметь объект деятельности и соотносить побуждения с целями, которые индивид желает достичь в результате деятельности. В мотивационно-целевой сфере с особой ясностью выступает социальная обусловленность деятельности.

Под *потребностно-мотивационной сферой* личности понимается вся совокупность мотивов, которые формируются и развиваются в течение жизни человека. В целом эта сфера динамична, но некоторые мотивы относительно устойчивы и, подчиняя себе остальные мотивы, образуют как бы стержень всей сферы. В этих мотивах проявляется направленность личности.

Мотивация — это совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека действовать специфическим, целенаправленным образом; процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения целей организации или личных целей¹.

Понятие «мотивация» более широкое, чем понятие «мотив». Мотив в отличие от мотивации — это то, что принадлежит субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Понятие «мотивация» имеет двойной смысл: во-первых, это система факторов, влияющих на поведение человека (потребности, мотивы, цели, намерения и др.), во-вторых, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

В мотивационной сфере выделяются:

- ◇ мотивационная система личности — общая (целостная) организация всех побудительных сил деятельности, лежащих в ос-

¹ Гусева Е. П. Менеджмент: учебно-практическое пособие. М., 2006.

нове поведения человека, которая включает в себя такие компоненты, как потребности, собственно мотивы, интересы, влечения, убеждения, цели, установки, стереотипы, нормы, ценности и др.;

- ♦ мотивация достижения — потребность в достижении высоких результатов поведения и удовлетворении всех других потребностей;
- ♦ мотивация самоактуализации — высший уровень в иерархии мотивов личности, состоящий в потребности личности к наиболее полной реализации своего потенциала, в потребности самореализации себя.

Достойные цели, перспективные планы, хорошая организация будут малоэффективны, если не обеспечена заинтересованность исполнителей в их реализации, т.е. мотивация. Мотивация может компенсировать многие недостатки других функций, например недостатки в планировании, но слабую мотивацию практически невозможно чем-то компенсировать.

Успех в любой деятельности зависит не только от способностей и знаний, но и от мотивации (стремления работать и достигать высоких результатов). Чем выше уровень мотивации и активности, тем больше факторов (т.е. мотивов) побуждают человека к деятельности, тем больше усилий он склонен прикладывать.

Высокомотивированные индивиды больше работают и, как правило, достигают лучших результатов в своей деятельности. Мотивация — это один из важнейших факторов (наряду со способностями, знаниями, навыками), который обеспечивает успех в деятельности.

Было бы неверно рассматривать мотивационную сферу личности только как отражение совокупности ее собственных индивидуальных потребностей. Потребности индивида связаны с потребностями общества, формируются и развиваются в контексте их развития. Некоторые потребности индивида можно рассматривать как индивидуализированные общественные потребности. В мотивационной сфере личности так или иначе отражаются и ее индивидуальные, и общественные потребности. Форма отражения зависит от того, какое положение занимает индивид в системе общественных отношений.

Мотивирование — это процесс влияния на человека с целью побуждения его к определенным действиям посредством активизации определенных мотивов.

Выделяют два основных типа мотивирования:

- ◇ внешнее воздействие на человека с целью побуждения его производить определенные действия, приводящие к желательному результату. Этот тип напоминает торговую сделку: «Я вам даю, что вы желаете, а вы удовлетворяете мое желание»;
- ◇ формирование определенной мотивационной структуры человека как тип мотивирования носит воспитательный и образовательный характер. Его осуществление требует больших усилий, знаний, способностей, но и результаты превосходят результаты первого типа мотивирования.

Возникшие потребности заставляют человека активно искать способы их удовлетворения, становятся внутренними побудителями деятельности, или мотивами. Мотив (от лат. *movere* — приводить в движение, толкать) — это то, что движет живым существом, ради чего оно тратит свою жизненную энергию. Будучи неременным «запалом» любых действий и их «горючим материалом», мотив всегда выступал на уровне житейской мудрости в различных представлениях о чувствах (удовольствие или неудовольствие и др.) — побуждениях, влечениях, стремлениях, желаниях, страстях, силе воли и т.д.

Мотивы могут быть различные: интерес к содержанию и процессу деятельности, долг перед обществом, самоутверждение и т.п. Так, ученого к научной деятельности могут побуждать следующие мотивы: самореализация, познавательный интерес, самоутверждение, материальные стимулы (денежное вознаграждение), социальные мотивы (ответственность, стремление принести пользу обществу).

Если человек стремится к выполнению определенной деятельности, можно сказать, что у него есть мотивация. Например, если ученик прилежен в учебе — у него мотивация к учебе; у спортсмена, который стремится достичь высоких результатов, — высокий уровень мотивации достижения; желание руководителя всех подчинять свидетельствует о наличии высокого уровня мотивации к власти.

Мотивы — это относительно устойчивые проявления, атрибуты личности. Например, утверждая, что определенному че-

человеку присущ познавательный мотив, мы подразумеваем, что во многих ситуациях у него проявляется познавательная мотивация.

Мотив не может быть объяснен сам по себе. Он может быть понят в системе тех факторов — образов, отношений, действий личности, которые составляют общий строй психической жизни. Его роль заключается в том, чтобы придать поведению импульс и направленность к цели.

Побуждающие факторы можно распределить на два относительно самостоятельных класса:

- ◇ потребности и инстинкты как источники активности;
- ◇ мотивы как причины, которые определяют направленность поведения или деятельности.

Потребность — это необходимое условие любой деятельности, однако потребность сама по себе еще не способна задать деятельности четкого направления. Например, наличие у человека эстетической потребности создает соответствующую избирательность, но это еще не указывает на то, что именно человек будет делать для удовлетворения этой потребности. Возможно, он будет слушать музыку, а возможно, будет пытаться сочинить стихотворение или написать картину.

Чем различаются понятия «потребность» и «мотив»? При анализе вопроса, почему индивид вообще приходит в состояние активности, проявления потребностей рассматривают как источники активности. Если изучается вопрос, на что направлена активность, ради чего выбираются именно эти действия, поступки, то в первую очередь исследуются проявления мотивов (как побуждающих факторов, которые определяют направление деятельности или поведения). Таким образом, потребность побуждает к активности, а мотив — к направленной деятельности. Можно сказать, что мотив — это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта. Изучение мотивов учебной деятельности у школьников выявило систему разнообразных мотивов. Одни мотивы являются основными, ведущими, другие — второстепенными, побочными, они не имеют самостоятельного значения и всегда подчинены ведущим. У одного школьника ведущим мотивом учения может быть стремление завоевать авторитет в классе, у

другого — желание получить высшее образование, у третьего — интерес к самим знаниям.

Как возникают и развиваются новые потребности? Как правило, каждая потребность опредмечивается (и конкретизируется) на одном или нескольких предметах, которые способны удовлетворить эту потребность, например эстетическая потребность может опредметиться на музыке, а в процессе своего развития может опредметиться и на поэзии, т.е. уже больше предметов могут ее удовлетворить. Следовательно, потребность развивается в направлении увеличения числа предметов, которые способны ее удовлетворить; изменение и развитие потребностей происходит путем изменения и развития предметов, которые им отвечают и в которых они опредмечиваются и конкретизируются.

Мотивировать человека означает затронуть его важные интересы, создать ему условия для реализации себя в процессе жизнедеятельности. Для этого человек по меньшей мере должен: быть знаком с успехом (успех — это реализация цели); иметь возможность увидеть себя в результатах своего труда, реализовать себя в труде, ощущать свою значимость.

Но смысл деятельности человека заключается не только в получении результата. Привлекать может деятельность сама по себе. Человеку может нравиться процесс выполнения деятельности, например проявление физической и интеллектуальной активности. Подобно физической активности, умственная активность сама по себе приносит человеку удовольствие и является специфической потребностью. Когда субъекта побуждает сам процесс деятельности, а не его результат, то это свидетельствует о наличии процессуального компонента мотивации. В процессе учебы процессуальному компоненту отведена очень важная роль. Стремление преодолеть трудности в учебной деятельности, испытать свои силы и способности может стать личностно значимым мотивом учебы.

В то же время результативная мотивационная установка играет организующую роль в детерминации деятельности, особенно если ее процессуальный компонент (т.е. процесс деятельности) вызывает негативные эмоции. В этом случае на первый план выступают цели, намерения, которые мобилизуют энергию человека. Постановка целей, промежуточных зада-

ний — это значительный мотивационный фактор, который стоит использовать.

Для понимания сущности мотивационной сферы (ее состава, строения, имеющего многомерный и многоуровневый характер, динамики) необходимо прежде всего рассмотреть связи и отношения человека с другими людьми, учитывая, что эта сфера формируется и под влиянием жизни общества — его норм, правил, идеологии, политики и др.

Один из важнейших факторов, определяющих мотивационную сферу личности, — принадлежность человека к какой-либо группе. Например, подростки, которые интересуются спортом, отличаются от своих сверстников, увлекающихся музыкой. Поскольку любой человек входит в ряд групп и в процессе его развития число таких групп растет, естественно, изменяется и его мотивационная сфера. Поэтому возникновение мотивов надо рассматривать не как процесс, вытекающий из внутренней сферы индивида, а как явление, связанное с развитием его отношений с другими людьми. Иначе говоря, изменение мотивов определяется не законами спонтанного развития индивида, а развитием его отношений и связей с людьми, с обществом в целом.

Мотивы личности — это потребность (или система потребностей) личности в функции побуждения. Внутренние психические побуждения к деятельности, поведению обусловлены актуализацией тех или иных потребностей личности. *Деятельностные мотивы* могут быть самые разные:

- ◇ органические — направлены на удовлетворение естественных потребностей организма и связаны с ростом, самосохранением и развитием организма;
- ◇ функциональные — удовлетворяются с помощью разного рода культурных форм активности, например занятия спортом;
- ◇ материальные — побуждают человека к деятельности, направленной на создание предметов домашнего обихода, различных вещей и инструментов;
- ◇ социальные — порождают различные виды деятельности, направленные на то, чтобы занять определенное место в обществе, получить признание и уважение;
- ◇ духовные — лежат в основе тех видов деятельности, которые связаны с самосовершенствованием человека.

Органические и функциональные мотивы в совокупности составляют мотивацию поведения и деятельности личности в тех или иных обстоятельствах и могут не просто влиять, но изменять друг друга.

Потребности человека проявляются в конкретных формах. Люди могут по-разному осознавать свои потребности. В зависимости от этого мотивы разделяются на эмоциональные — желания, хотения, влечения и т.п. и рациональные — стремления, интересы, идеалы, убеждения.

Различают две группы взаимосвязанных между собой мотивов жизни, поведения и деятельности личности:

- ◇ генерализованные, содержание которых выражает предмет потребностей и соответственно направленность устремлений личности. Сила этого мотива обусловлена значимостью для человека предмета его потребностей;
- ◇ инструментальные — мотивы выбора путей, средств, способов достижения или реализации цели, обусловленные не только потребностным состоянием личности, но и ее подготовленностью, наличием возможностей успешно действовать по реализации поставленных целей в данных условиях.

Есть и другие подходы к классификации мотивов. Например, по степени общественной значимости выделяют мотивы широкого социального плана (идеологические, этнические, профессиональные, религиозные и др.), группового плана и индивидуально-личностного характера. Различают также мотивы достижения цели, избежания неудач, мотивы одобрения, аффилиационные (сотрудничество, партнерство, любовь).

Мотивы не только побуждают человека к действию, но и придают его поступкам и действиям личностный, субъективный смысл. На практике важно учитывать, что люди, совершая одинаковые по форме и предметным результатам поступки, нередко руководствуются разными, порой противоположными мотивами, придают разное личностное значение своему поведению, действиям. В соответствии с этим и оценка поступков должна быть различной: и нравственной, и правовой.

К сознательно обоснованным мотивам следует отнести ценности, убеждения, намерения.

Ценность — это понятие, используемое в философии для указания на личностную, социально-культурную значимость определенных объектов и явлений. Ценности личности образуют систему ее ценностных ориентаций, элементов внутренней структуры личности, являющихся для нее особо значимыми. Эти ценностные ориентации составляют основу сознания и деятельности личности. Ценность — личностно окрашенное отношение к миру, возникающее на основе не только знания и информации, но и собственного жизненного опыта. Ценности придают смысл человеческой жизни. Непреходящее значение в мире ценностных ориентаций человека имеют вера, воля, сомнение, идеал. Ценности — часть культуры, получаемая от родителей, семьи, религии, организаций, школы и окружающей среды. Культурные ценности — это широко поддерживаемые убеждения, определяющие, что желательно и что верно. Ценности могут быть:

- ◇ самоориентированными, которые касаются индивида, отражают его цели и общий подход к жизни;
- ◇ ориентированными другими, которые отражают желания общества, касающиеся взаимоотношений между индивидом и группами;
- ◇ ориентированными окружающей средой, которые воплощают представления общества о желательных взаимоотношениях индивида с его экономической и природной средой.

Убеждения — это мотивы практической и теоретической деятельности, обоснованные теоретическими знаниями и всем мировоззрением человека. Например, человек становится учителем не только потому, что ему интересно передавать знания детям, не только потому, что он любит работать с детьми, но и потому, что хорошо знает, как многое в создании общества зависит от воспитания сознательности. Это значит, что он выбрал свою профессию не только из интереса и по склонности к ней, но и по своим убеждениям. Глубоко обоснованные убеждения сохраняются на протяжении всей жизни человека. Убеждения — наиболее обобщенные мотивы. Однако если обобщенность и устойчивость — характерные признаки свойств личности, то убеждения уже нельзя назвать мотивами в принятом смысле слова. Чем более обобщенным становится мотив, тем ближе он к свойству личности.

Намерение — сознательно принимаемое решение достичь определенной цели с четким представлением средств и способов действия. Здесь объединяются побуждение к действию и планирование. Намерение организует поведение человека.

Рассмотренные типы мотивов охватывают лишь основные проявления мотивационной сферы. В реальности существует столько различных мотивов, сколько возможно отношений человек—среда.

3.2. Теории мотивации потребностей

Теории мотивации анализируют факторы, оказывающие влияние на мотивацию. В значительной мере их предмет сконцентрирован на анализе потребностей и их влиянии на мотивацию. Эти теории описывают структуру потребностей, их содержание и то, как данные потребности связаны с мотивацией человека к деятельности. В данных теориях делается попытка понять, что побуждает человека к деятельности. Наиболее известными теориями мотивации этой группы являются: теория иерархии потребностей А. Маслоу, теория ERG (потребностей существования, роста и связей), разработанная К. Альдерфером, теория приобретенных потребностей Д. МакКлелланда, теория двух факторов Ф. Герцберга, теория ожиданий В. Врума, модель Портера—Лаулера.

Концепция иерархии потребностей Маслоу¹ включает следующие основные идеи и предпосылки мотивации:

- ◇ человек постоянно ощущает какие-то потребности;
- ◇ человек испытывает определенный набор сильно выраженных потребностей, которые могут быть объединены в определенные группы;
- ◇ группы потребностей иерархически расположены по отношению друг к другу;
- ◇ потребности, если они не удовлетворены, побуждают человека к действиям; удовлетворенные потребности не мотивируют людей;
- ◇ если одна потребность удовлетворяется, то ее место занимает другая неудовлетворенная потребность;

¹ Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб., 2003.

- ◇ обычно человек ощущает одновременно несколько различных потребностей, комплексно взаимодействующих между собой;
- ◇ потребности, находящиеся ближе к основанию «пирамиды», требуют первостепенного удовлетворения; потребности более высокого уровня начинают активно действовать на человека после того, как в основном удовлетворены потребности более низкого уровня;
- ◇ потребности более высокого уровня могут быть удовлетворены большим числом способов, нежели потребности нижнего уровня.

В книге «К психологии Бытия» Маслоу позже добавил список высших потребностей, которые он обозначил как потребности роста (бытийные ценности). Однако Маслоу отмечает, что они плохо поддаются описанию, так как все они взаимосвязаны и не могут быть полностью отделены друг от друга, поэтому, определяя одну из них, необходимо обращаться к другой. В список бытийных ценностей, по Маслоу, входят: цельность, совершенство, завершенность, справедливость, жизненность, богатство проявлений, простота, красота, добро, индивидуальное своеобразие, истинность, непринужденность, склонность к игре, честность, самодостаточность. По мнению Маслоу, бытийные ценности часто являются мощным мотивом человеческой деятельности и входят в структуру личностного роста.

Теория ERG Альдерфера. Так же, как и Маслоу, Клейтон Альдерфер¹ в своей теории исходит из того, что потребности человека могут быть объединены в отдельные группы. Но считает, что существует три группы потребностей: 1) потребности существования, 2) потребности связи, 3) потребности роста.

Группы потребностей в данной теории достаточно четко соотносятся с группами потребностей теории Маслоу.

Потребности существования как бы включают две группы потребностей пирамиды Маслоу — потребности безопасности, за исключением групповой безопасности, и физиологические потребности. Группа потребностей связи явно корреспондирует с группой потребностей принадлежности и причастности.

¹ Alderfer C.P. Existence, Relatedness and Growth: Human Needs in Organizational Settings. N.Y.: The Free Press, 1972.

Потребность связи, по Альдерферу, отражает социальную природу человека, его стремление быть членом семьи, иметь коллег, друзей, врагов, начальников и подчиненных. Поэтому к данной группе можно отнести также часть потребностей признания и самоутверждения из пирамиды Маслоу, которые связаны со стремлением человека занимать определенное положение в окружающем мире, а также ту часть потребностей безопасности пирамиды Маслоу, которые связаны с групповой безопасностью. Потребности роста аналогичны потребностям самовыражения пирамиды Маслоу и включают также те потребности группы признания и самоутверждения, которые связаны со стремлением к развитию уверенности, к самосовершенствованию, и т.п. Эти три группы потребностей, так же как и в концепции Маслоу, иерархичны. Однако между теориями Маслоу и Альдерфера есть одно принципиальное различие: если Маслоу считает, что происходит движение от потребности к потребности в основном снизу вверх — от низших потребностей к высшим, то, по Альдерферу, движение происходит в обе стороны — вверх, если не удовлетворена потребность нижнего уровня, и вниз, если не удовлетворена потребность более высокого уровня; при этом в случае неудовлетворения потребности верхнего уровня усиливается степень действия потребности более низкого уровня, что переключает внимание человека на этот уровень.

В соответствии с теорией Альдерфера иерархия потребностей отражает восхождение от более конкретных потребностей к менее конкретным и каждый раз, когда потребность не удовлетворяется, происходит переключение на более простую потребность. Процесс движения вверх по уровням потребностей Альдерфер называет процессом удовлетворения потребностей, а процесс движения вниз — процессом фрустрации. Наличие двух направлений движения в удовлетворении потребностей открывает дополнительные возможности в мотивировании человека. Теория потребностей Альдерфера относительно «молода» и не имеет достаточного эмпирического подтверждения ее правильности. Однако знание этой теории полезно для практики управления, так как она открывает для менеджеров перспективы поиска эффективных форм мотивирования, соотносящихся с более низким уровнем потребностей, если нет

возможности создать условия для удовлетворения потребностей более высокого уровня.

Теория приобретенных потребностей Мак-Клелланда определяет мотивацию человека к деятельности и связана с изучением и описанием влияния соучастия и потребности властвования. По мнению Мак-Клелланда, потребности низших уровней (витальные) в современном мире, как правило, уже удовлетворены, поэтому следует уделять внимание удовлетворению высших потребностей человека. Эти потребности, если они достаточно четко проявляются у человека, оказывают заметное воздействие на его поведение, заставляя прилагать усилия и осуществлять действия, которые должны привести к удовлетворению этих потребностей. При этом Мак-Клелланд рассматривает эти потребности как приобретенные под влиянием жизненных обстоятельств, опыта и обучения.

Потребность достижения проявляется в стремлении человека достигать стоящих перед ним целей более эффективно, чем он это делал раньше. Человек с высоким уровнем потребности достижения предпочитает самостоятельно ставить перед собой цель и обычно выбирает умеренно сложные цели и задачи, исходя из того, чего он может достичь и что он может сделать. Таким людям нравится принимать решения и отвечать за них, они одержимы теми задачами, которые решают, и берут на себя персональную ответственность.

На основе проведенных исследований Мак-Клелланд пришел к выводу, что данная потребность может характеризовать не только отдельных людей, но и отдельные общества. Те общества, где высока потребность достижения, обычно имеют развитую экономику. Наоборот, в обществах, характеризующихся слабой потребностью достижения, экономика развивается низкими темпами либо совсем не развивается.

Потребность соучастия проявляется в виде стремления к дружеским отношениям с окружающими. Люди с высокой потребностью соучастия стараются устанавливать и поддерживать хорошие отношения, получить одобрение и поддержку окружающих, обеспокоены тем, что о них думают другие. Для них очень важен тот факт, что они нужны кому-то.

Потребность властвовать так же, как и две предыдущие, является приобретенной, развивается на основе обучения, жизненного опыта и состоит в том, что человек стремится контролировать ресурсы и процессы, протекающие в его окружении. Основной направленностью данной потребности является стремление контролировать действия других, оказывать влияние на их поведение, брать на себя ответственность за их действия и поведение. Потребность властвовать имеет два полюса: во-первых, стремление иметь как можно больше власти, контролировать все и всех, во-вторых, стремление полностью отказываться от каких-либо притязаний на власть, желание избегать таких ситуаций и действий, которые связаны с необходимостью выполнять властные функции.

Потребности достижения, соучастия и властвования в теории Мак-Клелланда не исключают друг друга и не расположены иерархически, как концепции Маслоу и теории Альдерфера. Более того, проявление влияния этих потребностей на поведение человека зависит от их взаимовлияния. Например, если индивид находится на руководящей позиции и имеет высокую потребность властвования, то для успешного осуществления управленческой деятельности в соответствии со стремлением к удовлетворению этой потребности желательно, чтобы потребность в соучастии была у него выражена относительно слабо. К негативному, с точки зрения выполнения менеджером своей работы, влиянию также может приводить комбинация сильной потребности достижения и сильной потребности властвования, так как первая потребность все время будет ориентировать властвование на достижение личных интересов менеджера. По-видимому, нельзя делать однозначных выводов о том, в каком направлении воздействуют друг на друга три названные потребности. Однако совершенно очевидно, что необходимо принимать во внимание их взаимовлияние при анализе мотивации и поведения человека и выработке методов управления процессом формирования и удовлетворения потребностей.

Теория двух факторов Герцберга заключается в том, что все потребности делятся на гигиенические факторы и мотивации. Наличие гигиенических факторов всего лишь не дает развиваться неудовлетворению условий жизнедеятельности (работой,

3.2 Теория мотивации
местом жительства
ответствуют по
ду и Мак-Кле
человека.

Теория ожиданий
наличие активн
обходимым усл
ределенной це
выбранный им
летворению и
сумеют достич
лучения ценно
ловека являетс
похвала, работ
удовлетворени
рованный им у
выки достаточ
мечает В. Вру

Модель Портер
разработали к
ции, включаю
ведливости. В
ченные усили
граждение, ст

Согласно
ты деятельно
стей и характе
ния им своей
ся ценностью
что данный у
вполне опред
этой теории у
нием и резул
ности посред
ты. Таким обр
Портер и Ла

Цит по М
ант. М. Дело Д

местом жительства и пр.). Мотивации, которые примерно соответствуют потребностям высшего уровня, описанным Маслоу и Мак-Клелландом, активно воздействуют на поведение человека.

Теория ожиданий Врума базируется на положении о том, что наличие активной потребности не является единственным необходимым условием мотивации человека на достижение определенной цели. Человек должен также надеяться на то, что выбранный им тип поведения действительно приведет к удовлетворению или приобретению желаемого. «...работники сумеют достичь уровня результативности, требуемого для получения ценного вознаграждения (ценностью для каждого человека является только его, т.е. индивидуальная, ценность — похвала, работа, которая нравится, положение в обществе, удовлетворение потребности в самовыражении), если делегированный им уровень полномочий, их профессиональные навыки достаточны для выполнения поставленной задачи», — отмечает В. Врум¹.

Модель Портера—Лаулера. Лейман Портер и Эдвард Лаулер разработали комплексную процессуальную теорию мотивации, включающую элементы теории ожидания и теории справедливости. В их модели фигурируют пять переменных: затраченные усилия, восприятие, полученные результаты, вознаграждение, степень удовлетворения.

Согласно модели Портера—Лаулера, достигнутые результаты деятельности зависят от приложенных усилий, способностей и характерных особенностей индивида, а также от осознания им своей роли. Уровень приложенных усилий определяется ценностью вознаграждения и степенью уверенности в том, что данный уровень усилий действительно повлечет за собой вполне определенный уровень вознаграждения. Более того, в этой теории устанавливается соответствие между вознаграждением и результатами, т.е. человек удовлетворяет свои потребности посредством вознаграждения за достигнутые результаты. Таким образом, результативный труд дает удовлетворение. Портер и Лаулер полагают, что чувство выполненной работы

¹ Цит. по: Мескон М.Х., Хедоури Ф., Альберт М. Основы менеджмента / Пер. с англ. М.: Дело ЛТД, 1994. С. 352.

ведет к удовлетворению и способствует повышению результативности, значит, высокая результативность является причиной полного удовлетворения, а не следствием его¹.

Гедоническая мотивационная теория полагает, что человек стремится к максимизации удовольствия, наслаждения и минимизации неудовольствия, дискомфорта, боли, страдания. Одним из разработчиков этой теории является американский психолог П. Юнг. Он считает, что удовольствие выступает главным фактором, который определяет активность, направленность и организацию поведения работников. В теории Юнга поведение детерминирует следующая за поведением эмоция. Если эта эмоция будет позитивной, действие повторяется, если — негативной, заstopоривается. Сторонники гедонической теории считают, что эмоциональные ощущения воспринимаются как удовольствие лишь до определенного уровня. Затем наступает пресыщение и это же ощущение воспринимается как неудовольствие.

В последнее время гедоническую теорию называют «двух-размерной» в связи с выделением двух существенных факторов: уровня стимуляции; гедонического тона, который имеет отношение к субъективному удовольствию.

Психоаналитическая мотивационная теория создана и разработана австрийским психиатром Зигмундом Фрейдом. Она представляет собой пример психодинамического подхода к изучению поведения человека. Теория Фрейда основана на признании существования определенных психологических сил, которые формируют поведение человека и не всегда им осознаются. Это можно интерпретировать как ответную реакцию на действия различных стимулов. Фрейд утверждал, что движущими силами человеческого поведения являются инстинкты:

- ♦ Эроса — инстинкта жизни;
- ♦ Танатоса — инстинкта агрессии, разрушения, смерти.

Инстинкт, по Фрейду, имеет четыре основных параметра – источник, цель, объект и стимул.

Психоаналитическая теория рассматривает человека как единство трех структурных компонентов: 1) «Эго» (Я) – сознание себя, личная определенность; 2) «Ид» (Оно) – резервуар ин-

¹ Цит. по: Мескон М.Х., Хедоури Ф., Альберт М. Указ. соч. С. 336.

стинктов и импульсов; 3) «Суперэго» — моральные аспекты поведения человека, окружающие личность — бессознательное.

Теория драйвов (влечения) считается разновидностью бихевиористской модели $S-R$, где S — стимул, R — реакция. Создателем мотивационной теории драйвов является американский психолог Карл Халл¹. Согласно этой теории, личность имеет тенденцию самостоятельно поддерживать свое внутреннее состояние, любое изменение во внутреннем мире личности ведет к определенной реакции. В первую очередь человек пытается свести к минимуму любые изменения. Элементами нейтрализации выступают драйвы (влечения). Происходящие вслед за реакцией и усиливающие силы этой реакции новые попытки называются подкреплением. Подкрепленное чем-либо поведение достаточно прочно закрепляется в психике работника. В организациях стран с развитой рыночной экономикой эту систему используют в процессе стимулирования работников на трудовую активность посредством денежного вознаграждения и разного рода поощрений. Однако при этом в психике работника создается настрой на ожидание вознаграждения: если несколько раз подкрепить не слишком производительный труд работника, он привыкает и больше не мыслит труда без дополнительного вознаграждения.

Теория условных рефлексов разработана великим русским ученым И.П. Павловым. Основой его теории является реакция организма на внешние раздражения — условные и безусловные рефлексы, признанные фундаментом мотивации. Особое внимание Павлов уделял условным рефлексам. Стереотип мышления и поведения служит психофизиологической базой установки, представляющей собой центральный компонент мотивационной системы индивида.

Теории «Х» и «У» Макгрегора. Дуглас Макгрегор, ученый, известный работами в области лидерства, назвал предпосылки авторитарного руководителя по отношению к работникам теорией «Х». Согласно теории «Х»:

- ◇ люди изначально не любят трудиться и при любой возможности избегают работы;
- ◇ у людей нет честолюбия, и они стараются избавиться от ответственности, предпочитая, чтобы ими руководили;

¹ Гусева Е.П. Указ. соч. С. 3.

- ◇ больше всего люди хотят защищенности;
- ◇ чтобы заставить работников трудиться, необходимо использовать принуждение, контроль и угрозу наказания.

Основываясь на таких исходных предположениях, автократ обычно максимально централизует полномочия, структурирует работу подчиненных и почти не дает им свободы в принятии решений, стремится упростить цели, разбить их на более мелкие, каждому подчиненному поставить свою специфическую задачу, что позволяет легко контролировать ее исполнение, т.е. плотно руководит всей работой в пределах его компетенции и, чтобы обеспечить выполнение работы, может оказывать психологическое давление, как правило, угрожать. Иерархическое деление в таких организациях, как правило, очень строгое, каналы сбора информации работают четко и оперативно. Руководитель такого типа концентрируется на удовлетворении элементарных потребностей своих подчиненных и использует наиболее автократичный стиль управления.

Представления демократичного руководителя о работах отличаются от представлений авторитарного руководителя. Макгрегор назвал их теорией «Y»:

- ◇ труд — процесс естественный. Если условия благоприятные, работники не просто примут на себя ответственность, но будут стремиться к ней;
- ◇ если работники приобщены к организационным целям, они будут использовать самоуправление и самоконтроль;
- ◇ приобщение является функцией вознаграждения, связанного с достижением цели;
- ◇ способность к творческому решению проблем есть у многих, а интеллектуальный потенциал среднего человека используется лишь частично.

Основываясь на этих предположениях, демократичный руководитель предпочитает такие механизмы влияния, которые апеллируют к потребностям более высокого уровня — потребности в принадлежности, высокой цели, автономии и самовыражении. По-настоящему демократичный руководитель избегает навязывать свою волю подчиненным. Организации, где доминирует демократичный стиль, характеризуются высокой степенью децентрализации полномочий. Подчиненные принимают участие в принятии решений и пользуются свободой в

3.2 Теория
выполнени
заний. руко
цели в соот
водитель вк
крытости и
мости могу
добиться эт
ние и играе
Эти теор

шествления
ным катего
Как мож
тивации все
побудителем
каждого чел
его личност
социальным
то и пути уд
ная сфера д
которые мо
тальные мо

Различи
при дости
люди разли
на разнобр
виями, а др
В основ

к ней чело
удовлетвор
деятельност
жительная,
рошие кар
ими. Однак
вальщику н
ва может и
увлекшись

1 Карпов А. Б.
2 Рогов Е. И.

выполнении заданий. Довольно часто, объяснив цели организации, руководитель позволяет подчиненным определить свои цели в соответствии с теми, которые он сформулировал. Руководитель вкладывает много усилий в создание атмосферы открытости и доверия, поэтому подчиненные в случае необходимости могут обратиться к руководителю за помощью. Чтобы добиться этого, руководитель организует двухстороннее общение и играет направляющую роль.

Эти теории создают очень различные ориентиры для осуществления функции мотивирования. Они апеллируют к разным категориям потребностей и мотивов человека¹.

Как можно заметить, при различных подходах к вопросу мотивации все авторы сходятся в одном: мотив является причиной, побудителем деятельности человека. В связи с тем что мотивы у каждого человека индивидуальны, обусловлены особенностями его личности, сложившейся системой ценностных ориентаций, социальным окружением, возникающими ситуациями и проч., то и пути удовлетворения потребностей различны. Мотивационная сфера динамична и зависит от многих обстоятельств. Но некоторые мотивы относительно устойчивы и, подчиняя себе остальные мотивы, становятся как бы стержнем всей сферы.

Различия в действиях разных людей в одинаковых условиях при достижении одних и тех же целей объясняются тем, что люди различаются по степени энергичности и упорства, одни на разнообразные ситуации отвечают разнообразными действиями, а другие в тех же ситуациях действуют однообразно².

В основе любой деятельности лежит мотив, побуждающий к ней человека, но не всегда деятельность может полностью удовлетворить мотив. В таком случае человек, завершив одну деятельность, обращается к другой. Если деятельность продолжительная, то в ее процессе мотив может изменяться. Так, хорошие карандаши, краски побуждают желание порисовать ими. Однако через некоторое время это занятие может рисовальщику наскучить. Иногда, напротив, при сохранении мотива может изменяться выполняемая деятельность. Например, увлекшись сначала рисованием акварельными красками, че-

¹ Карпов А.В. Психология менеджмента: Учебное пособие. М., 2007.

² Рогов Е.И. Психология человека. М., 2002. С. 29.

ловек затем начинает работать маслом. Между развитием мотива и освоением деятельности нередко возникают «рассогласования»: развитие мотивов может опережать формирование деятельности, а может отстать от него, что сказывается на результате деятельности.

Мотивация определяет выбор между различными возможными действиями, регулирующий, направляющий действие на достижение специфических для данного мотива целевых состояний и поддерживающий эту направленность. Короче говоря, мотивация объясняет целенаправленность действия.

Мотивация не является единым процессом, равномерно от начала и до конца пронизывающим поведение. Она складывается из разнородных процессов, осуществляющих регуляцию поведения, прежде всего до выполнения действия и после него. Так, вначале происходит процесс взвешивания возможных исходов действия, оценивания их последствий. Несмотря на то что деятельность мотивирована, т.е. направлена на достижение цели мотива, ее не стоит смешивать с мотивацией. Деятельность складывается из таких компонентов, как умения, навыки, знания. От мотивации зависит, как и в каком направлении будут использованы различные функциональные способности. Мотивацией объясняется выбор между различными возможными действиями, различными вариантами восприятия и возможными путями мышления, а также интенсивность и упорство в осуществлении выбранного действия и достижении его результатов.

Глава 4. Система направленности личности

4.1. Понятие и сущность направленности личности, основные составляющие направленности

Направленность личности — это совокупность устойчивых мотивов, взглядов, убеждений, потребностей и устремлений, ориентирующих человека на определенное по-

ведение и деятельность, на достижение относительно сложных жизненных целей.

Направленность всегда социально обусловлена и формируется в процессе обучения и воспитания, выступает как свойство личности, проявляющееся в мировоззренческой, профессиональной направленности, в деятельности, связанной с личным увлечением, занятием чем-либо в свободное от основной деятельности время (рыбалка, вязание, фото и изобразительное творчество, спорт и др.).

Во всех видах активности человека направленность проявляется в особенностях интересов личности.

Потребности человека занимают центральное место и играют ведущую роль в системе направленности (рис. 4.1) личности как в сложном ее психическом свойстве, включающем в себя систему побуждений, которая определяет активность личности и избирательность ее отношений к действительности. Система направленности личности включает следующие основные элементы (компоненты): ценностно-смысловые образования и притязания личности, основанные на оценке ею своих возможностей и ситуации, ожиданиях определенных результатов своих действий, поведения, отношения к ней окружающих и т.п. Притязания личности, или потребность в статусе, — интегральная форма выражения ценностей, уровня и характера самооценки личности; это претензии на определенное место в системе профессиональных и других социальных и межличностных отношений, на успех в действиях, поступках, на то или иное место в жизни и т.п. Самооценка — одно из базовых личностных образований.

Потребностные состояния личности зависят от объективных обстоятельств, объектов и предметов потребностей человека, а также от его систем смысловых и ценностных образований, притязаний и других личностных особенностей. Возникновение у человека тех или иных потребностных состояний обуславливает постановку соответствующих целей и возникновение мотивов их реализации.

Потребности человека реализуют две основные функции — целеполагания и побуждения. Первая обуславливается системой смысловых образований, а вторая — системой ценностных образований личности.



Рис. 4.1. Система направленности личности (по В.А. Сластенину и В.П. Каширину):

СЦСОЛ – система ценностно-смысловых образований личности; ПС – субъективная потребность личности, ее потребностное состояние; МЦ – мотив цели; МПССРЦ – мотивы путей, средств, способов реализации цели; Ц – цель; Д – деятельность

В зависимости от сферы проявления различают такие виды направленности личности, как профессиональная, нравственная, политическая, бытовая и др., например в сфере творчества, спортивной деятельности и т.п.

Направленность личности характеризуется:

- ◇ уровнем зрелости – степенью общественной значимости основных устремлений личности, ее нравственным обликом, идеологической позицией и т.п.;
- ◇ широтой – диапазоном сфер проявления устремлений личности;
- ◇ интенсивностью – силой устремлений личности по реализации поставленных целей;
- ◇ иерархией видов направленности конкретной личности (ведущие виды, главные, доминантные и др.).

Еще Ч. Дарвин, признавая, что определенные реакции и поступки человека основаны на врожденных механизмах, вместе с тем отмечал, что многое в поведении человека обусловлено общественными нормами. Например, такие врожденные реакции, как переживание чувства страха, стремление к избеганию опасности или самозащите, способные вызвать физиологический аффект, могут сдерживаться, контролироваться и направляться сознанием человека. Кроме того, эти эмоции, как показывают медицинские исследования, можно ослабить или усилить посредством медикаментов, следовательно, они не замкнуты фатально на прирожденных механизмах психи-

ки¹. При этом все специфическое для поведения человека не является врожденным, а все врожденное не носит черт, специфических только для человека². Так, переживания и эмоции, порождаемые как внешними, так и внутренними причинами, выражаются у человека обычно в форме, принятой в той культуре, к которой он принадлежит.

Направленность в разных научных подходах к личности выделяется в качестве ведущей характеристики, хотя и толкуется по-разному: как динамическая тенденция (С.Л. Рубинштейн), как смыслообразующий мотив (А.Н. Леонтьев), как доминирующее отношение (В.Н. Мясищев), как основная жизненная направленность (А.С. Прангишвили).

Как говорилось выше, мотивы могут быть осознанными в большей или меньшей степени и совсем неосознанными. Основная роль в направленности личности принадлежит осознанным мотивам. Направленность личности всегда социально обусловлена и формируется путем воспитания. Направленность личности — это обусловленная системой побуждений личная целеустремленность человека, совокупность мотивов, определяющие деятельность и поведение человека.

Направленность личности проявляется в формах: желаниях, стремлениях, влечениях, интересах, склонностях, мировоззрении, убеждениях, идеалах, установках, позиции, цели, способностях и др. Все формы направленности личности вместе с тем являются мотивами ее деятельности. Рассмотрим некоторые из них.

Желание — вполне осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному. Причем осознается не только объект желания, но и пути его достижения. На основе своих желаний человек определяет цели, строит планы. Сильные желания перерастают в постоянное тяготение к объекту, т.е. становятся стремлением. Следовательно, желанием можно считать мысли о возможности что-то иметь или что-то сделать.

Стремление тесно связано с волевым компонентом и проявляется в том, что человек способен преодолеть все препятст-

¹ Барановский Н.В. Психология и самоконтроль человека. Воронеж, 1993. С. 104.

² Богатырева Е.Н., Троицкий А.К., Никитина К.И. Музыка и слушатель // Человек в мире художественной культуры. М., 2000.

вия, трудности, невзгоды на пути к объекту потребности. Стремление неотделимо от чувств, которые сигнализируют, достигнута цель или нет, вызывая у человека ощущение соответственно удовольствия или неудовольствия. Таким образом, объективно присущее организму стремление (имеющее смысл мотива, который побуждает организм действовать) неразрывно связано с субъективно испытываемыми чувствами.

Влечение — недостаточно полное осознанное стремление к достижению чего-либо, нередко в основе влечения лежат биологические потребности индивида.

Интерес можно рассматривать как познавательную форму направленности на предметы: человек интересуется тем, что может удовлетворить его потребность. Интересы развиваются: удовлетворение интереса не ведет к его угасанию, а напротив, вызывает новые интересы.

Интересы бывают непосредственные, напрямую связанные с какой-либо конкретной потребностью, и опосредованные, когда потребность прослеживается неясно. Например, один ученик может интересоваться музыкой, так как ему нравятся уроки музыки или он любит петь и получает от этого удовольствие, а другой — ходит на уроки музыки просто потому, что ему нужно, чтобы в дневнике были только хорошие отметки.

В зависимости от длительности сохранения интересы бывают устойчивые и неустойчивые. Так, некоторые интересуются самыми разнообразными предметами, но недолго; у них один интерес быстро сменяется другим. У увлекающихся людей скоропреходящие интересы бывают очень сильными и эмоционально захватывающими. Человек, не способный иметь устойчивые интересы, не может достичь значительных успехов ни в одной сфере деятельности.

В зависимости от содержания и объектов могут быть выделены интеллектуальные интересы, эстетические, политические и др. Например, для людей, живущих интеллектуальными интересами, главное в жизни — занятие наукой, разрешение теоретических и практических проблем. Можно сказать, что такими интересами живут великие ученые.

Интересы также бывают широкие и узкие. В трагедии «Моцарт и Сальери» А.С. Пушкин в образе Сальери показал чело-

века, вся душевная жизнь которого ограничена одним узким интересом — интересом к музыке. Музыка для Сальери — высокая стена, заслоняющая собой весь мир. Интерес к музыке сделал его глухим ко всем другим впечатлениям жизни. Противоположен ему Моцарт, гениальный музыкант, не замкнутый на своем профессиональном интересе, а открытый всем жизненным впечатлениям. Для Моцарта музыка — широкое окно, через которое он постигает гармонию окружающей жизни. Широкими интересами отличаются талантливые и гениальные люди. Так, Леонардо да Винчи был не только великим художником, но и великим математиком, механиком, инженером, ему обязаны важными открытиями самые различные отрасли науки. Мелкими называют интересы, если их носитель интересуется в основном удовлетворением естественных потребностей — в еде, питье, сне и других чувственных удовольствиях. Таковы, например, интересы Афанасия Ивановича и Пульхерии Ивановны из повести Н.В. Гоголя «Старосветские помещики» и у чиновника Акакия Акакиевича из «Шинели», который посвящал все свободное время переписыванию бумаг, и в этом переписывании ему виделся какой-то свой, разнообразный и приятный мир.

Интерес, в который включается волевой компонент, становится склонностью.

Склонность — проявление потребностно-мотивационной сферы личности, выражающееся в эмоциональном предпочтении того или иного вида деятельности или ценности. При этом интерес начинает проявляться в стремлении заниматься определенной деятельностью. Человек старается совершенствовать умения и навыки, связанные с этой деятельностью. Обычно возникновение склонности сопровождается развитием способностей. Многие великие художники, музыканты проявляли склонность к своей профессии еще в детстве.

Мировоззрение — осознанная система сложившихся взглядов человека на мир, общество, самого себя. Каждый человек имеет конкретное мировоззрение, которым он руководствуется в повседневной жизни, в своей практической деятельности. Наличие мировоззрения — существенный показатель зрелости личности. Когда говорят «сложившийся человек», подразумевают прежде всего сформированность мировоз-

зрения. Мировоззрение проявляется во всем — в быту, труде, отношениях людей. По содержанию мировоззрение человека может быть научным или ненаучным, материалистическим или идеалистическим, религиозным или атеистическим. Оно не только основывается на обобщении знаний из различных сфер деятельности, но и опирается на взгляды и убеждения, которые передаются из поколения в поколение. Сочетание мышления и воли, проявляемых в поведении и действиях человека, приводит к переходу мировоззрения в убеждения.

Убеждение — высшая форма направленности личности, побуждающая ее поступать в соответствии с ее взглядами, принципами, идеалами. Человек со сложившимися убеждениями не только действует в строгом соответствии с ними, но и стремится передать их другим. Образуя упорядоченную систему взглядов, убеждения человека становятся его мировоззрением. Убеждения и знания не одно и то же. Если человек знает, как надо поступать или вести себя, но так не поступает, то это знание есть не убеждение, а «мертвое» знание. Когда человек знает и поступает в соответствии с этим знанием, то это убеждение.

Идеал — это образ, которому хочет следовать человек в своей деятельности, в поведении. Благодаря идеалам человек способен отражать окружающий мир и изменять его в соответствии с идеалами. Если идеал неверен (иллюзорный идеал), он приведет человека не к тому, на что тот надеялся. В качестве идеалов выступают: реальные люди — герои, близкие и т.д.; нереальные образы — литературные герои, герои кинофильмов и т.п.; собирательные образы.

Установка — готовность индивида к определенной деятельности, актуализирующаяся в создавшейся ситуации. Она проявляется в устойчивой предрасположенности к определенному восприятию, осмыслению и поведению индивида. Установка выражает позицию человека, его взгляды, ценностные ориентации по отношению к различным фактам быта, общественной жизни и профессиональной деятельности. Она может быть позитивной, когда явления, события и свойства предметов воспринимаются доброжелательно и с доверием, негативной, когда эти же признаки воспринимаются искаженно, с недо-

рием или как чуждые, вредные и неприемлемые для данного человека, или нейтральной. Установка опосредует влияние внешних воздействий и уравнивает личность со средой, а знание содержания этих воздействий позволяет человеку с определенной степенью достоверности прогнозировать поведение в соответствующих ситуациях.

Позиция — устойчивая система отношений человека к определенным сторонам действительности, проявляющаяся в соответствующем поведении. Она включает в себя совокупность мотивов, потребностей, взглядов и установок, которыми индивид руководствуется в своих действиях. В систему факторов, определяющих конкретную позицию человека, включаются также его притязания на определенное положение в социальной и профессиональной иерархии ролей и степень его удовлетворения в этой системе отношений.

Цель — желаемый и представляемый результат конкретной деятельности человека или группы людей. Цель может быть близкой, ситуационной или отдаленной, общественно ценной или вредной, альтруистической или эгоистической. Личность или группа людей ставит перед собой цель на основе потребностей, интересов и возможностей ее достижения. В целеполагании важную роль играют мыслительные процессы, информация о состоянии вопроса, эмоциональное состояние и мотивы предполагаемой активности.

4.2. Способности человека

Способности играют немаловажную роль в достижении поставленной цели. У одного и того же человека могут быть разные способности, но одна из них может быть более значительной, чем другие. В то же время у различных людей наблюдаются одни и те же способности, но различающиеся по уровню развития.

Выделяют три типа способностей:

- ♦ художественный — характеризуется относительным преобладанием первой сигнальной системы в психической деятельности человека. Первая сигнальная система базируется на ощущениях и восприятиях, и люди, у которых преобладает эта

система, обладают художественными, музыкальными, литературными способностями;

- ◇ мыслительный — характеризуется относительным преобладанием второй сигнальной системы. Те, у кого преобладает вторая сигнальная система, базирующаяся на речи, относятся к мыслительному типу людей;
- ◇ промежуточный (средний) тип — характеризуется примерно равным соотношением двух сигнальных систем.

Современные научные данные показывают, что преобладание той или иной сигнальной системы зависит от работоспособности полушарий головного мозга: те люди, у которых более развито правое (образное) полушарие мозга, более эмоциональны, открыты, у них лучше развиты воображение, образное мышление; те люди, у которых более активно левое (словесно-логическое) полушарие мозга, отличаются рассудительностью, рациональностью, так как в этом полушарии находятся центры логического мышления, счета и письма; у многих людей работа правого и левого полушарий сбалансирована. К «правополушарным» композиторам-классикам относят: П.И. Чайковского, В.А. Моцарта, Ф. Шопена, к «левополушарным» композиторам относят: Д.Д. Шостаковича, Л. ван Бетховена, И.С. Баха. Иногда задатки проявляются в раннем детстве. Так, М.И. Глинка уже в 3—4 года старался извлечь приятные ритмические звуки, ударяя палочкой о звучащие предметы. Моцарт в 5 лет сочинял серьезные произведения. Литературные задатки проявляются позже. Например, А.С. Пушкин, М.Ю. Лермонтов, Н.А. Некрасов стали писать стихи, когда им было около 9 лет.

Отечественные и зарубежные ученые предлагают выделять способности по направленности и специализации.

Способности по направленности в свою очередь подразделяются на две группы:

- ◇ общие элементарные — способности, присущие всем людям в разной степени. Это способности ощущать, запоминать, воспринимать, мыслить;
- ◇ сложные — способности к труду, учебе, общению.
- ◇ Основы способностей заложены генетически — в виде задатков (рис. 4.2). В структуру способностей входят общие, специальные и групповые способности. Последние группируются и

4.2. Способности
развиваются
стей. В 16
тура спосо
сиональн
способно
разрушен

На ри
ностей, пр
или коле
представ
зоны — и

Спосо

ются след
специаль
специфич
шествлен
особого р
способно
ские, тех
ные, худо
теоретич
но-теоре
практиче
тическим
учебные
воения
качеств
творческ
предмет
новых и

развиваются на базе задатков, общих и специальных способностей. В 16–18 лет, когда происходит выбор профессии, структура способностей личности меняется, проявляются профессиональные способности, которые завершают «конус». «Конус способностей» формируется в направлении снизу вверх, а их разрушение происходит в противоположном направлении.

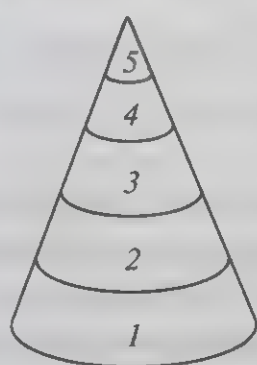


Рис. 4.2. «Конус способностей»: 1 – задатки; 2 – общие способности; 3 – специальные способности; 4 – групповые способности; 5 – профессиональные способности

На рис. 4.3 изображена горизонтальная структура способностей, представленная в виде концентрических окружностей, или колец (вид сверху на «конус способностей»). Зоны 5 и 4 представляют ядро способностей, а остальные зоны – их периферию.

Способности по специализации подразделяются следующим образом:

- ♦ специальные – определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие. Это музыкальные способности, математические, лингвистические, технические, литературные, спортивные, художественно-творческие и др.;
- ♦ теоретические – определяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям;
- ♦ практические – определяют склонность к конкретным, практическим действиям;
- ♦ учебные – определяют успешность обучения и воспитания, усвоения человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности;
- ♦ творческие – определяют возможности человека по созданию предметов духовной и материальной культуры, производству новых идей, открытий и изобретений, короче говоря, они сп-

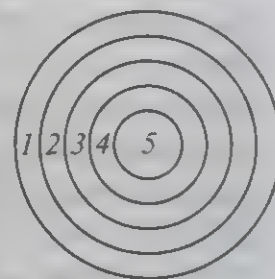


Рис. 4.3. Горизонтальная структура способностей

ределяют индивидуальное творчество в различных областях человеческой деятельности.

По уровню развития способности разделяют на репродуктивные — способности, связанные с высоким умением осваивать знания, овладевать деятельностью по заданному образцу; творческие — способности, обеспечивающие создание нового, оригинального. К этому уровню относятся:

- ♦ талант — сочетание выдающихся способностей, талантливый человек отличается самостоятельностью и оригинальностью выполнения какой-либо деятельности;
- ♦ гениальность — высшая степень талантливости; гений создает принципиально новое (в науке, искусстве), т.е. своим открытием делает переворот, революцию в какой-либо области;
- ♦ одаренность — сочетание различных высокоразвитых способностей. Одаренный человек способен ко многим видам деятельности.

При этом всякая репродуктивная деятельность включает элементы творчества, а творческая деятельность включает репродуктивную, без которой она невозможна. Кроме того, уровни развития способностей не есть нечто данное и неизменное, застывшее. В процессе овладения знаниями и умениями, в процессе деятельности человек «переходит» с одного уровня на другой, соответственно изменяется и структура его способностей.

Возможности человека огромны, и они могут быть безграничными, если он стремится их совершенствовать. Человеку нужно определить свои ведущие способности и реализовать их в профессиональной деятельности, ставя перед собой трудные, но достижимые цели. Через способности личность становится субъектом деятельности в обществе, через развитие способностей достигает своей вершины в профессиональном и личностном смысле.

Основные виды направленности личности. Потребностно-мотивационная сфера составляет лишь часть направленности личности и служит как бы ее фундаментом, на котором формируются жизненные цели человека.

Целенаправленность поведения особенно очевидна, когда человек пытается достичь одну цель различными способами.

Если первая попытка наталкивается на преграду, избирается другой путь, иногда обходной. Следует различать цель деятельности и жизненную цель. Человеку в течение жизни приходится выполнять множество разнообразных видов деятельности, в каждой из которых реализуется определенная цель. Но цель любого отдельного вида деятельности раскрывает лишь какую-то одну сторону направленности личности, проявляющуюся в данный момент жизни. Жизненная цель как бы объединяет, интегрирует все частные цели, связанные с отдельными видами деятельности. Вместе с тем достижение каждой из них — это новый шаг на пути к общей жизненной цели. Уровень достижений личности связан с жизненными целями, в которых заключены ее взгляды на собственное будущее. Осознание человеком не только самой цели, но и реальности ее осуществления рассматривается как перспектива личности.

Личная направленность создается преобладанием мотивов собственного благополучия, стремлением к личному первенству, престижу. Такой человек чаще всего бывает занят самим собой, своими чувствами и переживаниями и мало реагирует на потребности окружающих, игнорирует интересы коллег или работу, которую должен выполнять, а в работе видит прежде всего возможность удовлетворить свои притязания вне зависимости от интересов других сотрудников.

Направленность на взаимные действия проявляется тогда, когда поступки человека определяются потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с окружающими. Такой человек проявляет интерес к совместной деятельности, хотя его фактическая помощь может быть минимальной.

Деловая направленность отражает преобладание мотивов, порожаемых самой деятельностью, увлечением процессом деятельности, бескорыстным стремлением к познанию, овладению новыми навыками и умениями. Такой человек стремится к сотрудничеству и добивается наибольшей продуктивности группы, членом которой он является, вносит свои предложения, полезные для выполнения поставленной задачи.

Совокупность устойчивых существенных свойств, которая проявляется во всех видах деятельности, присуща каждому че-

ловеку. Приобретенные в конкретных социальных условиях общие способы взаимодействия личности со средой, составляющие тип ее жизнедеятельности, обуславливают характер человека. Черты характера определяются и классифицируются прежде всего в зависимости от направленности личности, от системы устойчивых отношений человека к явлениям действительности. Своеобразие характера каждого человека определяется его направленностью (устойчивой мотивационной сферой личности) и особенностями осуществления деятельности — волевыми качествами.

4.3. Воля — сознательное регулирование поведения

Воля — проявление психической активности по достижению поставленной цели. Воля осуществляет сознательное регулирование поведения в условиях постоянного баланса между интересами человека (его жизненными целями) и ограничениями, накладываемыми интеллектуальными прогнозами последствий данной деятельности, а также моральными, социальными нормами. Можно сказать, что воля — это инструмент, используемый мотивациями высшего порядка, в процессе интеллектуального планирования и реализации жизненных целей человека.

Воля участвует в регуляции практически всех основных психических функций — ощущений, восприятия, воображения, памяти, мышления и речи. Развитие этих процессов от низших к высшим указывает на приобретение человеком волевого контроля над ними.

Задачей воли является управление поведением человека, сознательная саморегуляция его активности, особенно в тех случаях, когда возникают препятствия для нормальной жизни.

Главная психологическая функция воли — усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий. Реальным механизмом порождения дополнительного побуждения к действию выступает сознательное изменение смысла действия выполняющим его человеком.

Смысл действия обычно связан с борьбой мотивов и меняется посредством преднамеренных умственных усилий. Необходимость в волевом действии возникает тогда, когда на пути осуществления мотивированной деятельности появилось препятствие. Волевой акт связан с его преодолением. Однако предварительно нужно осознать, осмыслить суть возникшей проблемы.

Можно выделить следующие этапы формирования воли, или волевых актов:

- ◇ осознание конкретной потребности;
- ◇ осознание возможностей удовлетворения определенной потребности;
- ◇ проявление мотивов деятельности (мотив — это побудительная сила);
- ◇ борьба мотивов деятельности на пути выбора решений;
- ◇ выбор конкретного решения;
- ◇ определение плана реализации выбранного решения, включающего перечень методов, средств и способов;
- ◇ выполнение и контроль определенной деятельности;
- ◇ оценка полученных результатов деятельности.

При волевой регуляции поведения, порожденной актуальными потребностями, между этими потребностями и сознанием человека складываются особые отношения. С.Л. Рубинштейн охарактеризовал их так: воля в собственном смысле возникает тогда, когда человек оказывается способным к рефлексии своих влечений, чтобы уметь подняться над своими влечениями и, отвлекаясь от них, осознать самого себя как субъекта и произвести выбор между ними. Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в следующих направлениях:

- ◇ преобразование произвольных психических процессов в произвольные;
- ◇ обретение человеком контроля над своим поведением;
- ◇ выработка волевых качеств личности.

В каждом из этих направлений развития воли по мере ее укрепления происходят свои специфические преобразования, постепенно поднимающие процесс и механизмы волевой регуляции на более высокий уровень. К примеру, внутри познавательных процессов воля вначале выступает в форме внешне-

чевой регуляции, а затем — в плане внутриречевого процесса. В поведенческом аспекте волевое управление вначале касается произвольных движений отдельных частей тела, а впоследствии — планирования и управления сложными комплексами движений, включая торможение одних комплексов мышц и активизацию других. В области формирования волевых качеств личности развитие воли можно представить как движение от первичных волевых качеств к вторичным и далее к третьим.

Выработка волевых качеств проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени.

Исходя из этого волевой акт всегда включает в себя борьбу разнонаправленных мотиваций, интеллектуальную оценку этих мотиваций с точки зрения их соответствия моральным и социальным нормам. Волевые сигналы, вообще говоря, могут тормозить поведение, «рекомендованное» положительными эмоциями, например, если это поведение противоречит моральным и социальным нормам и ценностям, хотя и приятно для субъекта, так как удовлетворяет некоторые мотивации. Типичный пример — борьба человека с вредными привычками — от табакокурения до употребления наркотиков и алкоголя и т.п.

Волевые акты проявляются при осуществлении поведения, связанного с преодолением отрицательных эмоций в случаях ощущения боли, усталости, реальной опасности для жизни. Интеллектуально сформированные цели требуют от человека действий, неизбежно влекущих отрицательные эмоции, в таких ситуациях, как необходимость перенесения операции или неприятного лечения, общения с неприятным партнером и т.д. Волевой акт при этом является инструментом мышления, позволяющим сознательно преодолеть барьер отрицательных эмоций¹.

Так как волевые действия личности в основном проходят на сознательном уровне, эти действия определяются не толь-

¹ Кроль М. В. Психология и педагогика. М., 2002. С. 36.

ко врожденными, но и в очень сильной степени – осознанно развитыми чертами характера человека. Процесс волевого управления поведением характеризуется двумя группами волевых качеств. Первая группа – сила воли, настойчивость, выдержка. *Сила воли* – это максимальное значение волевого воздействия, которое может развить личность для достижения поставленной цели. Говоря о силе воли, мы имеем в виду оценку усилий человека по совершению неприятных для него действий, например внешних действий, связанных с общением или физически тяжелой работой в некомфортной среде, или внутренних действий по преодолению трудных для понимания или просто неинтересных для него лично мест в процессе обучения.

Настойчивость – способность к длительным усилиям по преодолению трудностей в процессе достижения цели в отличие от силы воли не обязательно связана с преодолением «запредельных» трудностей. Настойчивый человек способен просто длительное время не забывать отслеживать продвижение к цели и делать при этом хотя и небольшие, но необходимые шаги в заранее заданном им самим направлении.

Выдержка, непосредственно связанная с настойчивостью, определяется как умение исключать из сферы внимания действия, чувства и мысли, мешающие продвижению к данной цели. Данное качество напрямую связано со способностью к упорядочению мышления, умением планировать, организованностью и умением вовремя переключать внимание с одних дел на другие.

Ярким примером настойчивости к себе, или самовоспитания, является «комплекс добродетелей», составленный выдающимся американским просветителем и государственным деятелем Б. Франклином.

Воздержанье: нужно есть не до пресыщения и пить не до опьянения.

Молчание: нужно говорить только то, что может принести пользу мне или другому; избегать пустых разговоров.

Порядок: следует держать все свои вещи на своих местах; для каждого занятия иметь свое место и время.

Решительность: нужно решаться выполнять то, что должно сделать; неукоснительно выполнять то, что решено.

Трудолюбие: нельзя терять время попусту; нужно всегда быть занятым чем-то полезным; следует отказываться от всех ненужных действий и контактов.

Искренность: нельзя обманывать; надо иметь чистые и справедливые мысли и помыслы.

Справедливость: нельзя причинять кому бы то ни было вред; нельзя избегать добрых дел, которые входят в число твоих обязанностей.

Умеренность: следует избегать крайностей; сдерживать, насколько ты считаешь уместным, чувство обиды от несправедливостей.

Чистота: нужно не допускать телесной грязи; соблюдать опрятность в одежде и в жилище.

Спокойствие: не следует волноваться по пустякам.

Скромность и т.д.

Вторая группа волевых качеств тесно связана со свойствами характера. В эту группу входят такие качества воли или свойства характера, как решительность, самообладание, уверенность в себе.

Решительность — способность человека без колебаний, быстро, уверенно, без бесконечных пересмотров совершать выбор линии поведения и так же четко осуществлять принятые решения. Естественно, что решительность полезна только при условии способности человека правильно оценивать ситуацию и, следовательно, правильно формулировать цели и задачи поведения, а решительные, но неправильные действия по последствиям намного хуже, чем проявление нерешительности.

Самообладание и *уверенность в себе* — качества, определяющие способность человека подчинять свое поведение достижению цели вне зависимости от появления отвлекающих обстоятельств, даже в случае, если эти обстоятельства представляют собой серьезные помехи.

В случае получения неудовлетворительных результатов осуществляется сознательная коррекция (изменение) ранее выбранных потребностей, влечений. Человек вновь формирует и проявляет волевые акты, изменяя содержание последующих этапов своей деятельности для удовлетворения конкретной потребности.

Формирование воли — процесс длительный, и он начинается в раннем детстве.

Весь склад личности влияет на проявление и развитие способностей, в то же время способности и их осознание влияют на формирование психологического облика и его проявления в поведении и деятельности человека.

Исключительное увлечение чем-то одним при определенных условиях может привести к отрицательным результатам — одностороннему и даже ограниченному развитию личности. В то же время, если вовремя осознать важность знаний, можно путем самообразования восполнить пробелы и достигнуть высокого культурного уровня. Важно не только поддерживать проявляющуюся склонность и создавать соответствующие условия для развития способностей, но и влиять на формирование активного отношения к жизни, знаниям, своим обязанностям. Когда индивид ощущает тяготение к какой-то деятельности и начинает сознавать свои способности, он при определенных условиях переживает чувство ответственности перед обществом, коллективом и больше требует от себя. Наоборот, без формирования трудолюбия образуется ложное сознание того, что при больших способностях незачем трудиться, напрягать силы, что все придет само собой. Если у человека сформированы положительные черты характера, если он осознал свои способности и их значение для собственного развития, то он преодолет неблагоприятные условия и реализует свои планы, овладеет той профессией, к которой чувствует тяготение и для которой у него имеются предпосылки.

Глава 5. Потребности в межличностных отношениях

5.1. Механизмы межличностных отношений

Человек социален по своей природе, и главное для него — общение с другими людьми. Известно, что человек познает себя через других людей, наблюдая и анализируя их от-

ношение к себе. Но в то же время человек познает других через себя и оценивает поведение окружающих исходя из своих личных установок и доминант. В ходе социального взаимодействия между людьми могут возникать межличностные отношения как позитивного, так и негативного характера. Особенности межличностных отношений, являясь неотъемлемой стороной и результатом профессионального и иного социального взаимодействия людей, в свою очередь существенно зависят и от психологических, личностных характеристик вступающих во взаимодействие субъектов и значительно влияют на характер и результаты выполнения ими социально-ролевых функций.

Обдумывая и организуя общение с другими людьми, человек делает это для достижения различных целей. Психологический эффект от его общения с другими в одних случаях оказывается действительно таким, каким он его планировал, в других — достигается лишь частично, в третьих — не получается вовсе.

При изучении общения как взаимодействия людей (интерактивная сторона в общении) необходимо особое внимание уделить основным механизмам взаимовлияния людей. К числу таких механизмов относят убеждение, внушение, аттракцию.

Убеждение — воздействие, осуществляемое через рациональную сферу личности и основанное на критическом восприятии информации и внутреннем ее принятии, согласии с ней на основе аргументации, доказательства тех или иных положений. С помощью данного механизма другому человеку, партнеру по общению передается образ мыслей, умозаключений¹. При убеждении немаловажную роль играет установка — определенная настроенность на партнера по общению (позитивная или негативная). Например, в сознание человека, как правило, проходит только та информация, которая согласуется со сложившимся впечатлением. Так, если о данном человеке у индивида сложилось хорошее, положительное впечатление или, наоборот, отрицательное, то этот индивид будет воспринимать соответствующую информацию (добавленную

¹ Сластенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика. М., 2001. С. 369.

«специальной» установкой). Один из законов межличностного общения состоит в том, что люди легче принимают точку зрения, позицию, идеи и мысли того, к кому относятся положительно, и, наоборот, при негативном настрое создается персонифицированный барьер восприятия и понимания информации.

Внушение широко используется в медицине, психотерапии, публичных выступлениях, рекламе, моде. При внушении осуществляется преимущественно вербально-волевое воздействие, причем однонаправленное, персонифицированное воздействие на человека (или социальную группу). Внушение зависит от многих обстоятельств и может быть как позитивным (лечение с помощью гипноза), так и негативным (мода на пирсинг, «престиж» женского табакокурения, употребление пива, которое, по медицинским данным, является первой ступенью к развитию алкоголизма). Внушаемость людей возрастает с ухудшением их физического и психического состояния (некоторые люди прибегают к помощи экстрасенсов, гадалок), при утомлении, стрессовой ситуации и т.п.

5.2. Аттракция

Аттракция — один из социально-психологических механизмов регуляции взаимоотношений людей. Механизмы возникновения аттракции — не в области сознания человека, а в сфере бессознательного. Человек может смотреть и не видеть, слушать кого-нибудь и не слышать. Но информация, воспринимаемая органами чувств и не фиксируемая в сознании, не пропадает бесследно, особенно если она значима для человека, затрагивает его потребности и несет достаточный эмоциональный заряд. Эмоционально насыщенная и потребностно значимая информация остается в сфере бессознательного и оказывает влияние, которое проявляется в виде эмоционально окрашенного и неосознанно направленного отношения к источнику информации¹.

Приемы аттракции основаны на индуцировании партнера по общению потребностно значимой и ведущей к успеш-

¹ Сластенин В.А., Каширин В.П. Указ. соч. С. 365.

ной реализации этих потребностей информации. Поэтому любой контакт с людьми не следует начинать с формирования у них отрицательных эмоций. В таком случае происходит частичная или полная блокировка информационного воздействия.

5.3. Межличностное общение как условие бытия человека

Без межличностного общения невозможно полноценное формирование у человека ни одной психической функции или психического процесса, ни одного блока психических свойств личности в целом. Общение — это взаимодействие людей, и в нем всегда разворачивается взаимопонимание ими друг друга, устанавливаются те или иные взаимоотношения, имеет место определенное взаимообращение, т.е. поведение, выбираемое участниками общения по отношению друг к другу. Межличностное общение следует рассматривать как процесс в системе человек—человек в многоаспектной динамике ее функционирования.

Участники межличностного общения, вступая в контакт, преследуют по отношению друг к другу более или менее значимые для них цели, которые могут совпадать, а могут различаться по своему содержанию. Эти цели — следствие действия конкретных мотивов, имеющихся у участников общения; их достижение предполагает использование разнообразных способов поведения. Можно сказать, что межличностное общение по своим основным характеристикам является видом деятельности, суть которого составляет взаимодействие человека с человеком. Как правило, межличностное взаимодействие людей в виде общения почти всегда оказывается вплетенным в деятельность и выступает условием ее выполнения. Так, без общения не может быть коллективного труда, учения, искусства, игры и т.п. При этом вид деятельности, которую обслуживает общение, оказывает значительное влияние на содержание, форму, течение всего процесса общения между исполнителями этой деятельности.

При сравнении характера межличностного общения в разных общностях людей можно обнаружить черты сходства и различия. Сходство в том, что общение — необходимое условие их бытия, фактор, который определяет успешное решение стоящих перед ним задач, их движение вперед. В то же время каждая общность характеризуется преобладающим в ней видом деятельности. Так, для учебной группы такой деятельностью будет овладение компетенциями, для спортивной команды — участие в соревнованиях, рассчитанное на достижение запланированного результата, для семьи — воспитание детей, обеспечение бытовых условий жизни, организация досуга и др. Поэтому в общности каждого типа преобладает тот вид межличностного общения, который обеспечивает главную для этой общности деятельность. Вместе с тем понятно, что на общение членов общности оказывает влияние не только главная для этой общности деятельность, но и то, что представляет собой сама общность. Например, повседневные цели семьи — воспитание детей, выполнение хозяйственных дел, организация досуга и др. — направлены программируют межличностное общение членов семьи друг с другом.

Однако то, каким общение оказывается в реальности, зависит от состава семьи (полная или неполная, трех-, двух- или однопоколенная и т.п.), от нравственного и общекультурного облика супругов, понимания ими своих родительских обязанностей, возраста и состояния здоровья детей, других членов семьи. В семье, как и в любой другой общности, особенности межличностного общения в значительной мере обусловлены тем, как члены семьи воспринимают и понимают друг друга, какой эмоциональный отклик они вызывают друг в друге и какой стиль поведения они поддерживают во взаимоотношениях. Общности, к которым принадлежит человек, формируют эталоны общения, и этим эталонам человек привыкает следовать. Изменения процесса деятельности и самой общности людей обязательно сказываются на их межличностном общении.

В межличностном общении каждый человек одновременно оказывается в роли объекта и субъекта общения. Как субъект он познает других участников общения, проявляет к ним интерес, а может быть, безразличие или неприязнь и воздействует

на них, решая по отношению к ним определенную задачу. Одновременно он выступает объектом познания для всех, с кем он общается; ему они адресуют свои чувства, на него стараются повлиять, более или менее сильно воздействовать. В положении объекта или субъекта общения люди сильно различаются по характеру выполняемой ими роли.

Во-первых, «выполнение» роли может осознаваться разными людьми в разной степени. Так, в качестве объекта один человек может являть окружающим свою физическую наружность, выразительное поведение, свои действия, не задумываясь над тем, какой отклик они вызывают у тех, с кем он общается, а другой может пытаться оценить, какое впечатление он производит на окружающих на всем протяжении общения с ними или в какой-то отдельный момент и целеустремленно делать все от него зависящее, чтобы сформировать у других именно то впечатление о себе, которое он хотел бы.

Во-вторых, люди различаются по степени сложности личностной структуры, характеризующей их индивидуальное своеобразие, поэтому представляют неодинаковые возможности для успешного взаимодействия с ними и в то же время имеют неодинаковые способности проникать в своеобразие личности партнера, определять свое отношение к ней, выбирать способы воздействия на эту личность, наиболее отвечающие целям общения.

Личность человека формируется в процессе общения с людьми. В начальный период жизни человек не волен выбирать для себя тех, кто составляет его непосредственное окружение. В зрелом возрасте он в значительной степени может регулировать число и состав лиц, с которыми он общается. Непосредственное окружение человека составляют те, с кем он вместе живет, учится, работает, отдыхает. С возрастом значительно изменяются причины, заставляющие человека вступать в непосредственное общение с другими людьми. Так, во временном промежутке жизни от 15 до 23 лет наблюдается значительный рост контактов, основу которых составляет необходимость удовлетворения познавательной потребности, а затем их число заметно уменьшается. Наиболее интенсивный период расширения круга непосредственного общения приходится на возраст от 23 до 30 лет. После этого круг общения человека су-

жается, т.е. уменьшается число субъективно значимых и входящих в круг непосредственного общения людей. Изменения в субъективной значимости других людей для данного человека, как правило, обуславливаются, с одной стороны, его позицией по отношению к себе в системе потребностей, а с другой — отношением к нему лиц, составляющих его круг общения.

Межличностное общение — один из сильнейших факторов, участвующих в формировании личности. Если моральные нормы, в соответствии с которыми строится общение людей в основной для них трудовой деятельности, не совпадают с нормами, лежащими в основе их общения в других видах деятельности, то развитие их личности будет носить более или менее противоречивый характер, формирование цельной личности будет затруднено.

Обслуживая предметную деятельность и способствуя формированию кругозора, умения обращения с предметами, интеллекта и эмоционально-волевой сферы, общение выступает обязательным условием и необходимой предпосылкой развития у человека комплекса качеств, обеспечивающих его возможность жить среди людей, сосуществовать с ними и подниматься до претворения в своем поведении высоких нравственных принципов.

Конкретный опыт общения развивает у человека умение дать полную и правильную оценку других людей, проявляющиеся у них психологические установки при восприятии окружающих и манеру отвечать на их поведение. На формировании у человека оценочных эталонов отрицательно сказывается ограниченность личных впечатлений от встреч с людьми, что бывает, если ему на жизненном пути встречались люди, по достоинствам и недостаткам похожие друг на друга, или приходилось общаться изо дня в день с небольшим числом лиц, представляющих одни и те же возрастные, половые, профессиональные и национально-классовые группы людей. Собственный опыт — только один из путей формирования у человека качеств, необходимых ему для успешного общения с другими людьми.

Кроме того, невосприимчивость человека к воздействиям со стороны общающегося с ним лица может свидетельствовать

о том, что использованный способ обращения не соответствует личностным особенностям данного человека.

О психологической слепоте и глухоте говорят бедность и однообразие способов воздействия, к которым прибегают, вступая в контакт с разными людьми или с одним и тем же человеком в различных ситуациях, хотя возможно использование иных способов. Например, некоторые воспитатели во всех ситуациях воздействуют на воспитуемых с помощью наказаний и угроз, что вызывает, как правило, обратный результат — оборонительную реакцию у воспитуемых, требует от них значительных затрат энергии, чтобы преодолеть страх и опасения, и в значительной степени подавляет их интеллектуально-волевую активность. Однако поведение человека в общении, ослабляющее или даже снимающее у других участников общения всякий самоконтроль, как правило, негативно влияет на их поведение в настоящем и будущем.

Творчество человека, направленное на обогащение способов поведения в общении, должно быть нацелено не на формирование способности манипулировать людьми или, наоборот, безлико подстраиваться под их желания, обнаруживаемые в их поведении во время общения, а на овладение умением создавать своим общением с людьми психологические условия, благоприятствующие проявлению на оптимальном уровне их интеллектуально-волевого и нравственного потенциала. Если способы общения соответствуют личностным особенностям человека, использующего эти способы в своем общении с другими людьми, в общении будет рождаться доверие, настрой на сотрудничество. Поэтому каждому человеку необходимо сформировать стиль общения, аккумулирующий его достоинства и одновременно учитывающий личностные характеристики тех, с кем ему преимущественно приходится общаться.

Таким образом, потребность в межличностном общении является одной из основных потребностей человека. Через ее реализацию происходит усвоение человеком социальных норм, правил, ценностей, овладение социальным опытом, осуществляется социализация и профессионализация личности, формируется ее субъективность. Через межличностное общение человек научается познавать других людей и самого себя,

наращивает свой коммуникативный потенциал, более успешно решает производственные и другие жизненно важные задачи.

Глава 6. Потребность в общении и обособлении

6.1. Общение как фактор социализации

Общение — сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга. В принципе общение характерно для любых живых существ, но лишь у человека процесс общения становится осознанным, связанным вербальными и невербальными актами. Человека, передающего информацию, называют коммуникатором, получающего ее — реципиентом.

Общение между людьми — важнейший признак именно человеческого существования. Без него невозможны производственная деятельность, формирование и усвоение духовных ценностей, формирование и развитие личности. Общение сопровождает эти процессы, способствует их осуществлению. Однако связь между ним и любыми проявлениями социальной жизни неоднозначна. Общение можно характеризовать как многогранное по следующим причинам:

- ♦ общение реализуется на разных уровнях: общаться могут страны и народы, партии, коллективы и отдельные индивиды. В соответствии с этим взаимодействие между сторонами в этом процессе различно по своей социальной значимости;
- ♦ общение может проявляться по-разному: быть непосредственным — в виде общения с другим лицом без посредника или опосредованным, которое обусловлено внешними факторами, преломляется через них, включает опыт предшествующих поколений и происходит посредством технических средств массовой коммуникации;

- ◇ общение может различаться по видам — люди могут обмениваться мыслями, чувствами, опытом, трудовыми навыками и т.д.;
- ◇ в основе общения лежат общественные отношения. Охватывая разные стороны функционирования общества, они выступают как определенные для данной формации типы социально-экономических, политических, правовых и нравственных отношений. В конечном итоге именно они являются содержанием общения.

Главное содержание общения — воздействие на партнера. В общении происходит постоянная реакция на действия другого.

Общение регулирует уровень эмоциональной напряженности, создает психологическую разрядку и формирует тот эмоциональный фон, на котором осуществляется деятельность человека и который в немалой степени определяет само мироощущение.

Каждое общество (а порой и отдельные его социальные группы) вырабатывает определенные регулятивные принципы общения, которые не только закрепляются в принятых им нормах поведения, но и воспитываются у людей с большей или меньшей степенью сознательности. Это дает основание утверждать, что существует тот или иной уровень культуры общения.

Потребность в общении выступает одной из форм проявления общественной сущности человека. Общение — важнейшая социальная потребность, определяющая личностный смысл в формировании личности. Эта потребность начинает функционировать с момента рождения человека и действует на протяжении всей его жизни. Она реализуется в таких различных формах, как эмоционально-эмпатийное общение (скрытый коммуникативный, невербальный процесс, посредством которого чувства передаются другому человеку), общение матери с ребенком, игровое общение, познавательное, педагогическое, профессиональное и т.д.

Общение — это форма деятельности, осуществляемая между людьми как равными партнерами и приводящая к возникновению психологического контакта, проявляющегося в об-

мене информацией и взаимопонимании. Психологический контакт характеризует общение как двухстороннюю деятельность, взаимную связь между людьми. Общение — это процесс взаимодействия личности и социокультурной среды, которая выступает источником формирования этой потребности. Выдающийся отечественный психолог А.Н. Леонтьев обозначает общение как коммуникативную деятельность, к основным структурным компонентам которой относятся:

- ♦ предмет общения — другой человек, партнер по общению как субъект;
- ♦ коммуникативные мотивы — это то, ради чего предпринимается общение;
- ♦ действия общения — единицы коммуникативной деятельности, целостный акт, адресованный другому человеку (две основные категории действий общения — инициативные и ответные);
- ♦ задачи общения — цель, на достижение которой в конкретной коммуникативной ситуации направлены действия, совершаемые в процессе общения;
- ♦ средства общения — операции, с помощью которых осуществляются действия общения;
- ♦ продукт общения — образования материального и духовного характера, создающиеся в итоге общения.

Общение — универсальное явление общественной жизни, так как оно охватывает все ее стороны¹.

Общение включает в себя, во-первых, обмен информацией, который может быть охарактеризован как коммуникативная сторона общения; во-вторых, взаимодействие общающихся — обмен в процессе речи не только словами, но и действиями, поступками; в-третьих, восприятие общающихся друг друга.

В процессе общения выделяют три стороны — коммуникативную (передача, обмен информацией), интерактивную (взаимодействие), перцептивную (взаимовосприятие).

Общение между людьми как важнейшая сторона их совместной жизни и деятельности всегда осмысливалась ими сначала

¹ Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1965. С. 37.

ла на уровне их обыденного, житейского сознания, а затем на более глубоком, теоретическом уровне.

6.2. Виды общения

Общение — сложный многогранный процесс, включающий: формирование определенных образцов и моделей поведения, взаимодействие людей, взаимное влияние людей друг на друга, обмен информацией, формирование отношений между людьми, взаимное переживание и понимание людьми друг друга, формирование образа внутреннего Я человека.

Все многообразие видов общения можно разделить на два основных вида:

- ◇ **формальное общение (ролевое)**, определяемое служебными и социальными статусами людей; партнеры в этом случае могут ничего не знать друг о друге, так как в этом нет необходимости. Вместо знаний о личности собеседника в этом случае оперируют знанием его социальной роли: покупатель—продавец, пациент—врач, пассажир—контролер. Однако формальное общение не свободно от личностных отношений. Так, в беседе с пациентом один врач может быть внимательным, доброжелательным, а другой, наоборот, — сухим, даже суровым;
- ◇ **неформальное общение (личностное)**, определяемое личностными статусами и личными целями общающихся, которые переплетаются и могут переходить одна в другую. Высшая форма неформального общения — дружба.

Формальное (ролевое) общение, определяемое служебными и социальными статусами людей, и неформальное (личностное), определяемое их личностными статусами и личными целями, переплетаются и могут переходить одно в другое.

В зависимости от *используемой техники общения и его целей* можно выделить несколько видов общения:

- ◇ **«контакт масок»** — формальное общение, при котором отсутствует стремление понять и учесть особенности личности собеседника. Этот процесс общения получил свое название потому, что в процессе общения используются привычные маски вежливости, строгости, безразличия, участливости и т.д., т.е.

набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть отношение к собеседнику. В некоторых ситуациях «контакт масок» необходим для того, чтобы не вступать в личный контакт;

- ♦ формально-ролевое общение, в котором и содержание, и средства общения регламентированы социальными ролями партнеров по общению;
- ♦ светское общение, определяемое формальной вежливостью. Его особенность в том, что люди фактически не общаются, говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях. Их точки зрения на тот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникаций;
- ♦ манипулятивное общение, направленное на получение односторонней выгоды от собеседника и использующее манипулятивную технику воздействия на партнера по общению (лесть, обман, демонстрация силы, слабости, доброты, «пускание пыли в глаза», запугивание и т.п.) в зависимости от особенностей личности собеседника;
- ♦ духовное межличностное общение (между людьми), при котором раскрываются глубинные структуры личности и которое характеризуется взаимопониманием между людьми, а в его основе лежит доверие к личности собеседника;
- ♦ деловое общение, направленное на согласование и объединение усилий людей с целью налаживания отношений и достижения общего результата. Деловое общение можно назвать личностно-ролевым.

Выступая потребителем энергии человека, общение вместе с тем является биостимулятором его жизнедеятельности и духовных устремлений. Русский мыслитель П.Я. Чаадаев остроумно заметил: «Лишенные общения с другими созданиями, мы щипали бы траву, а не размышляли о своей природе». Он был прав, поскольку естественным способом существования человека является его связь с другими людьми, а сам человек становится человеком только в общении.

Вербальное и невербальное общение. Передача любой информации возможна лишь посредством знаков, знаковых систем. Коммуникация (от лат. *communico* — делаю общим, связываю, общаюсь, наиболее близким к нему по значению яв-

ляется русское «общение») должна быть эффективной, способствовать достижению целей участников общения, что предполагает выяснение следующих вопросов: каковы средства коммуникации и как правильно ими пользоваться в процессе общения? Как преодолеть коммуникативные барьеры непонимания, добиться успешности коммуникации?

Все средства общения делятся на две большие группы: вербальные (словесные) и невербальные. Причем невербальные средства так же важны, как и словесные. А. Пиз в своей книге «Язык телодвижения» приводит следующие данные, полученные английским профессором А. Мейерабианом: передача информации происходит за счет вербальных средств (только слов) на 7 %, звуковых средств (включая тон голоса, интонации звука) — на 38 %, а за счет невербальных средств — на 55 %.

К аналогичным выводам пришел профессор Р. Бердвисл, который установил, что словесное общение в беседе занимает менее 35 %, а более 65 % информации передается с помощью невербальных средств. Между вербальными и невербальными средствами существует своеобразное разделение функций: по словесному каналу передается чистая информация, а по невербальному — отношение к партнеру по общению.

Невербальная коммуникация осуществляется с помощью жестов, мимики, поз, прикосновения. Как правило, человек в меньшей степени способен сознательно контролировать канал невербального общения. Иногда все тело человека участвует в передаче сообщения. Например, походка человека — это тоже способ передачи сообщения и самовыражения. Так, человек, смело и уверенно входящий в комнату, демонстрирует либо свое благополучие, либо чувство гнева, а медленно входящий в комнату демонстрирует сдержанность, страх или тревогу. Но чтобы правильно понять сообщение, необходима дополнительная информация.

Изучением невербального общения занимается наука кинесика. Ученые-кинесики доказали, что устную речь контролировать легче, чем язык мимики и жестов, которые отражают психическое состояние человека. Канал невербального общения более достоверно выражает чувства и подразумеваемый смысл. Например, открыв дверь квартиры своему знакомому, человек может сказать: «Прошу вас, заходите. Рад вас видеть»,

однако выражение его лица говорит: «Я занят. Хорошо бы вы не заходили».

Мимика человека является очень богатым источником информации о его эмоциональном состоянии. Посредством мимики можно передать любое психическое состояние человека. Все люди независимо от национальности и культуры, в которой они выросли, почти одинаково понимают эмоциональное состояние, выраженное мимикой на лице собеседника. Например, когда человек страдает, его рот закрыт, уголки рта опущены, глаза сужены, брови сдвинуты к переносице, внешние уголки бровей подняты вверх, на лбу и переносице — вертикальные складки, лицо застывшее. Лицо достаточно долго сохраняет устойчивое выражение (печальное, безразличное, злое, доброе и т.п.).

Психологи считают, что лицо человека — это своеобразный центр приема и передачи социальных сигналов. Как отмечают многие, самое выразительное в лице — глаза. Об этом свидетельствуют и поговорки, и фразы: «читать душу по глазам», «сверкать глазами», «недобрый взгляд», «ест глазами», «прятать глаза» и т.д. Выразительный взгляд способен передать смысл не только сказанного, но и недосказанного или невысказанного. В некоторых случаях взглядом можно сказать больше, чем словами. Поэтому взгляд «глаза в глаза» — важнейший канал невербального общения. «Взгляд запускает и поддерживает общение на всех его этапах; значимость его особенно растет при доверительном общении “глаза в глаза”... В глазах другого всегда открывается тайна непостижимого, связанного... с тайной живой души другого»¹. Визуальный контакт свидетельствует о расположенности к общению. Глаза передают самые точные сигналы о состоянии человека, поскольку расширение или сужение зрачков не поддается сознательному контролю. Например, если человек возбужден, его зрачки расширяются в 4 раза больше, чем обычно, а если он сердит — зрачки сужаются. Именно глаза позволяют собеседнику определить выражение лица. По данным исследований, более 50 % времени общения собеседники смотрят в глаза друг другу.

¹ Большой толковый психологический словарь. М., 2002.

В языке жестов большую роль играют руки, причем не только, когда говорящий показывает руками форму обсуждаемого предмета, указывает направление или комментирует какое-либо событие. Руки передают и эмоциональное состояние. Так, беспокойство может проявляться в непрерывном движении рук, «заламывании пальцев» и т.д.

Речь как необходимая составляющая общения является универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации с ее помощью менее всего теряется смысл общения. Речь — естественный звуковой язык, система фонетических знаков, включающих два принципа — лексический и синтаксический. Благодаря речи осуществляются кодирование и декодирование информации. Речь обязательно дополняется неречевыми знаковыми системами (невербальной коммуникацией). Речь имеет общественно-историческую природу. Общественная жизнь и коллективный труд людей вызывают необходимость постоянно общаться, устанавливать контакт друг с другом, воздействовать друг на друга, для чего и служит речь. Используя речь, люди обмениваются мыслями и знаниями, рассказывают о своих чувствах, переживаниях, намерениях.

Общаясь друг с другом, люди употребляют слова, пользуются грамматическими правилами того или иного языка. Язык есть система словесных знаков, средство, с помощью которого осуществляется общение между людьми. Речь — это процесс использования языка в целях общения людей. Язык и речь неразрывно связаны, представляют собой единство, которое выражается в том, что исторически язык любого народа создавался и развивался в процессе речевого общения людей, а язык как орудие общения существует исторически до тех пор, пока люди говорят на нем. Когда люди перестают использовать тот или иной язык в речевом общении, он становится «мертвым языком»; таким стал, например, латинский язык.

Познание закономерностей окружающего мира, умственное развитие человека совершается в процессе обучения путем усвоения знаний, выработанных человечеством в процессе общественно-исторического развития и закрепленных с помощью языка, с помощью письменной речи. Язык в этом смысле есть средство закрепления и передачи от поколения к поколе-

нию достижений человеческой культуры, науки и искусства. Каждый человек в процессе обучения усваивает знания, приобретенные всем человечеством и накопленные исторически.

Связь мышления и речи. Речь служит не только средством общения между людьми, но и является средством мышления. Эта важнейшая функция речи вытекает из положения о том, что мышление осуществляется в речевой форме. Речь, в частности внутренняя речь, — внутренний беззвучный речевой процесс, с помощью которого человек мыслит «про себя»

Мышление взрослого, нормального человека неразрывно связано с речью. В речи мысль не только формулируется, но и формируется, развивается. Мысль не может ни возникнуть, ни протекать, ни существовать вне языка, вне речи человек мыслит словами, которые он произносит вслух или проговаривает про себя. Человек, одинаково хорошо владеющий несколькими языками, четко осознает, на каком языке он мыслит в каждый данный момент. Только глухонемые от рождения, не владеющие даже кинетической («ручной») речью, мыслят на основе образов.

Иногда мысль трудно выразить словами и может показаться, что она существует вне словесной оболочки. Но это означает, что мысль еще неясна самому человеку, что это скорее не мысль, а смутное общее представление. Ясная мысль всегда связана с четкой словесной формулировкой. Неправильно и мнение о том, что мысль и речь по существу одно и то же, что мышление — это речь, лишенная звучания, — «речь минус звук», а речь — «озвученное мышление». Это мнение ошибочно хотя бы потому, что одну и ту же мысль можно выразить на разных языках разными звуко сочетаниями. Так, существуют слова-омонимы — слова с одинаковым звучанием, но разным смыслом, например корень у растения — квадратный корень, девичья коса — речная коса — коса для покоса, скрипичный ключ — ключ от замка, реакция химическая — реакция человека на какой-либо поступок другого человека, т.е. одно и то же слово может выражать разные мысли, разные понятия.

Деструктивное общение (обида). Обида возникает, когда задевают чувство собственного достоинства человека и он осознает, что его унижают. Обида соединяет подчеркнутую жалость к се-

бе с не всегда осознаваемыми мстительными, агрессивными побуждениями. Часто такой неадекватный способ реагирования на мнимое ущемление интересов и потребностей человека является выражением сильной эгоцентричной и инфантильной природы «страдальца»¹.

Пространство действия обиды обязательно включает в себя два источника — обидчика и обиженного, которые общаются друг с другом. Это пространство оказывается насыщенным сильными аффективными и эмоциональными стимулами, которые значительно изменяют деятельность тех, кто участвует в общении, и серьезно разрушают это общение. При этом обидчик проявляет агрессию, основная цель которой — стремление причинить психологическую боль другому человеку. Обиженный может испытывать гнев, направленный на себя или другого человека. Переживание обиды — тонкое душевное явление, которое определяется специфическими действиями обиженного, направленными на поиск причин возникновения отрицательных эмоциональных ощущений. Обида вносит напряженность и конфликт в общение. При дальнейшем развитии обида, даже основанная на реальной несправедливости, не приносит ни удовлетворения, ни пользы человеку, а со временем становится своеобразной эмоциональной привычкой в виде хронической раздражительности и обидчивости. Постоянно ощущая себя жертвой несправедливости, человек начинает мысленно входить в роль субъекта, подвергающегося гонениям окружающих или даже всего мира. На основе хронического чувства обиды у человека формируется стратегия общения, цель которой — объяснить собственные неудачи пристрастным отношением окружающих и их несправедливостью².

Из хронического чувства обиды рождается жалость к самому себе. Это одна из сильных эмоционально насыщенных привычек. Когда обе привычки достаточно прочно укоренятся, человек в их отсутствие уже перестает чувствовать себя комфортно и начинает в буквальном смысле искать несправедливого к себе отношения.

¹ Петровский А.В. Психология о каждом из нас. М., 1992. С. 81.

² Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека. М., 1998. С. 27.

Сформировавшиеся привычки обижаться и жалеть самого себя идут рука об руку с невыразительным, неполноценным образом собственного Я. В своем воображении человек начинает рисовать себя ничтожной, достойной сожаления личностью, жертвой, которой сама судьба предопределила быть несчастной. С затаенной обидой человек просто не в состоянии вообразить себя самостоятельным, независимым и уверенным в своих силах. Бразды правления переходят в руки других. Теперь они диктуют хронически обиженному, как ему себя чувствовать, как поступать¹.

6.3. Потребность в обособлении

Потребность в обособлении проявляет свое действие наряду с потребностью в общении. Ее реализация создает дополнительные возможности для развития и саморазвития личности, ее становления и социализации.

Удовлетворение этой потребности осуществляется посредством обособления личности в референтной социальной группе (семья, дружеская компания и т.д.). В социальной психологии референтной принято считать группу, интересы, ценности, отношения, нормы, правила которой совпадают с личностными; человек, воспринимая их как свои личные, чувствует себя комфортно, ощущает свою защищенность, свободно проявляет свою индивидуальность, реализует свои значимые потребности, в частности потребность уединения с самим собой.

Различают две формы уединения — умозрительное и в виде предметно-практической деятельности.

Умозрительное (теоретическое) уединение проявляется в том, что человек хочет остаться наедине с собой для того, чтобы осмыслить происшедшие события, наметить программу действий, прогнозировать результаты своего поведения и деятельности. В подростковом, юношеском (и не только) возрасте такое уединение является сложным процессом внутренней интеллектуально и эмоционально насыщенной жизни человека. Умозрительное обособление играет исключительно большую

¹ Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология. М., 2001. С. 104.

роль в развитии и вообще в жизнедеятельности человека, формировании его самосознания, самооценки, притязаний, коррекции своих позиций, отношений, оценок, установок.

Предметно-практическая деятельность проявляется в том, что человек хочет уединиться, чтобы заняться, например, чтением, вязанием, рыбной ловлей и т.д.¹

Глава 7. Духовность личности как общечеловеческая ценность

7.1. Духовность и культура

Духовный потенциал общества складывается из духовных потенциалов отдельных личностей. Поэтому личностные характеристики должны включать определенные составляющие. Без этого сегодня трудно рассчитывать не только на эффективность общественного строя, но и на его существование. Решение проблемы духовного преобразования во многом зависит от конкретных людей, которые представляют совокупность общественных отношений и проявляют себя через коллективы, выступая в виде личности. Всестороннее развитие общества требует всестороннего развития личности, что невозможно без воспитательного воздействия на все стороны личности — интеллект, эмоционально-волевую сферу, поведение. Духовный потенциал человека представляет единство трех структурных компонентов:

- ♦ социальных преобразований, черт и качеств, сформированных во взаимодействии с другими людьми;
- ♦ индивидуально-психологических особенностей и свойств;
- ♦ биологических структур и сознания.

Духовность любой личности формируется в первую очередь через базисные ценности — мировоззрение и повседневные оценки поведения людей. Без усвоения понятий «добросовестность», «порядочность», «единство прав и обязанностей» каж-

¹ Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 1998. С. 61.

дым человеком трудно говорить о духовном потенциале общества. Усвоение их выражается в высокой культуре труда, цивилизованности, компетентности и нравственности.

Духовность — это потребность в стремлении преодолеть себя в своем сознании, достичь высоких целей, следовать лично-му и общественному идеалу, общечеловеческим ценностям. Духовность проявляется и в стремлении к прекрасному, созерцанию природы, классическим произведениям литературы и искусства. «Культура — субстанция духовности, в ней — квинтэссенция духовного человечества»¹. «Дух — самое ценное богатство человека, его нельзя ни купить, ни взять займы у кого-либо, его можно только формировать собственными усилиями»². По словам Н.А. Бердяева, «человек — малая вселенная», а целостность личности — это средоточие всех духовных способностей человека, его «внутренний экзистенциальный центр», осуществляющий связь человека с миром творчества и свободы³.

Понятие духовности, конкретная духовность человека и его мира (сознания, деятельности, отношений, среды, культуры) имеет множество аспектов и признаков. В широком смысле духовность синонимична и свойственна всему бытию. В узком смысле духовность означает наполненность субъективным духом или его символизацию, отнесенность к нему и характеризует мир смыслов человека. Для духовности существенны такие признаки, как сосредоточенность на идеальном (отношениях, формах, законах, сознании); предпочтение идеальных ценностей материальным; устремленность к идеалам знания, добра, красоты; насыщенность идеями; нравственность; религиозность. В основе духовности — способность переводить внешнее бытие во внутреннюю вселенную личности на этической основе. В конечном счете духовность освобождает личность от жесткой зависимости от быстроменяющегося мира⁴.

¹ *Бережной Н.М.* Человек и его потребности. М., 2002.

² Там же.

³ *Бердяев Н.А.* Философия свободы. Смысл творчества. М., 1989.

⁴ *Крымский С.Б.* Контуры духовности: новые контексты идентификации // Вопросы философии. 1992. № 12.

Духовная культура дает возможность ощутить самоценность каждой человеческой личности. Отсутствие духовности стирает индивидуальные качества, унифицируя их, превращая человека в нечто неотличимое от массы ему подобных.

Человеческий мир является миром культуры потому, что он организован смысловым образом. Его смысловая организованность (пронизанность смыслами) проистекает из того, что создающие его люди живут и действуют «со смыслом», т.е. ставят перед собой определенные цели, воплощают их в действительность. Все люди своеобразны и единственны в своем роде и в своей субъективности, несмотря на кажущееся обилие отдельных сходных черт, и поэтому идут по жизни своим единственным путем.

В формировании духовности человека, которая придает смысл его индивидуальному бытию, огромную роль играет искусство. От поколения к поколению через века произведения искусства передают художественную информацию о мире людей, об их раздумьях, радостях и страданиях. Эстетическая культура — специфическая часть культуры общества, ее подсистема — проявляется через отношение, чувство, идеал, ценность. Структурно-эстетическая культура состоит из трех составляющих — эстетического сознания, эстетического воспитания и эстетической деятельности. Эстетическое сознание является сложным духовным свойством, вбирающим в себя такие компоненты, как знания и эмоции, убеждения и чувства, представления и потребности, вкусы и оценки, взгляды и идеал. Эстетическое сознание — прежде всего знание об объективной стороне окружающего мира, о свойствах социальной действительности и природы, прекрасном и безобразном, возвышенном и низменном, трагическом и комическом. По словам немецкого поэта и драматурга Ф. Шиллера, искусство оказывает нравственное действие не только потому, что доставляет наслаждение путем нравственных средств, но и потому, что наслаждение, доставляемое искусством, само служит путем к нравственности.

Формирование музыкальной культуры должно осуществляться в контексте гармонического развития личности. Воздействуя на ум и сердце, музыка пробуждает в человеке худож-

ника, развивает потребности и способности к творческой деятельности.

Музыка обладает амбивалентным воздействием на людей; она заставляет их плакать и радоваться одновременно. Общечеловеческие ценности в музыке не умирают со сменой эпох, не уходят в прошлое, а передаются из поколения в поколение, обогащаясь новым содержанием. Социокультурное значение музыкального искусства резко возрастает в условиях радикального преобразования нашего общества. Оно должно обеспечивать усвоение духовных ценностей, образующих фундамент человеческой жизни.

Разрушительное воздействие на традиционные формы музыкальной жизни, как и на состояние духовного мира человека в целом, оказывает научно-техническая революция. Сегодня основной формой удовлетворения музыкальных потребностей является слушание музыки с помощью технических средств. Однако с приходом в каждый дом таких средств удельный вес слушания классической музыки снизился. В последние годы отечественное телевидение, следуя не лучшим западным образцам, обрушило на население поток псевдохудожественной стряпни — фильмы-боевики, поп-музыка, пошлые песенки и танцы и др., которые утверждают дурные вкусы, прославляют жестокость и насилие, смакуют преступления и секс. Государство обязано контролировать телевидение, что происходит во всем мире, защищать потребителя духовных ценностей и не допускать, чтобы средства массовой информации стали антинациональной силой, разрушающей духовность личности. Для того чтобы возвысить духовность людей, поднять их музыкальную культуру, необходимо «оздоровить» телевизионные программы путем их насыщения духовно богатым содержанием¹. Самое сильное влияние на психику человека оказывают зрительный и звуковой ряд. Поэтому важно обеспечивать благоприятные условия для всестороннего музыкально-эстетического воспитания людей, в частности создавать специальные развивающие программы для детей.

Музыка — лучшее средство для очищения души и тела. Издавна известно, что звук — одно из самых сильных средств воздействия на человека, поэтому во всех без исключения архаических культурах музыкальный инструмент был обязательным атрибутом колдунов и шаманов, исполнявших в древних обществах функцию целителей. Постигая связь между человеком и Вселенной, они познали, что космическая энергия, в частности энергия звуковых волн, проявляется во

¹ Шиповская Л. П. Музыка как феномен духовной культуры. М., 2004.

всех живых и неживых созданиях. В настоящее время механизмы влияния земных и космических ритмов на флору и фауну Земли успешно изучаются профессором Ю.П. Сафроновым¹.

7.2. Понятие духовности человека

Духовность человека — это богатство мыслей, сила чувств и убеждений. Прогрессивные мыслители рисовали идеал образованного и духовно развитого человека. Например, Н.Г. Чернышевский считал таким человеком того, «кто приобрел много знаний и, кроме того, привык быстро и верно соображать, что хорошо и что дурно, что справедливо и что несправедливо, или, как выражаются одним словом, привык “мыслить”, и, наконец, у кого понятия и чувства получили благородное и возвышенное направление, т.е. приобрели сильную любовь ко всему доброму и прекрасному. Все эти три качества — обширные знания, привычка мыслить и благородство чувств — необходимы для того, чтобы человек был образованным в полном смысле слова».

Человек демократического общества формируется сегодня. Перед ним открываются горизонты науки и техники. Гуманитарные науки становятся научной основой руководства развитием общества. Полученные знания не только позволяют заниматься определенным видом деятельности, но и рисуют общую картину мира, раскрывают общие законы развития природы и общества, благодаря чему человек может выработать научный подход к пониманию явлений. Но, по словам Гегеля, «ни в одной области нельзя быть духовно развитым... не обладая эстетическим чувством». Произведения литературы и искусства воспитывают чувства, помогают глубже познать и понять жизнь, развивают творческую активность. Духовный человек одарен в художественном творчестве и способен строить жизнь по законам красоты. Основы духовного развития человека закладываются с самого раннего возраста, когда у детей создаются представления о природе, об отношениях между людьми, окружающем мире. Насколько широки эти представления, как

¹ Шиповская Л.П. Указ. соч. С. 361.

они развиваются, зависит от родителей, их поведения и общения с детьми.

Эстетическое отношение человека к миру универсально. Не только свои отношения с действительностью, но и отношения с самим собой человек строит также по законам красоты. Подлинно эстетическое начало в самоотношении проявляется в стремлении индивида стать лучше, совершеннее, избавиться от тех привычек, черт характера, которые не соответствуют его представлениям о прекрасном в человеке, его внутреннем мире, отношении к другим людям. В стремлении человека стать лучше сливаются воедино этическое и эстетическое. Как точно заметил К. Либкнехт, «требование эстетического совершенства неизменно влечет за собой и требование совершенства этического».

Понятие «внутренняя духовная красота личности» в равной мере относится к миру этических и эстетических ценностей. Внутренний мир человека духовно богат постольку, поскольку он прекрасен, и прекрасен постольку, поскольку он богат. Образованность, интеллект, хорошие манеры и вкус утрачивают ценность, превращаются в свою противоположность, как только обнаруживают свою безнравственность. Нравственный порок безобразен, каким бы ни был его носитель — образованным или невежественным, внешне красивым или непривлекательным. Он все равно вызывает отвращение у нравственно здорового человека.

Стремление к прекрасному в мире, если только оно по-настоящему деятельно, пробуждает в человеке и стремление к внутреннему совершенству, отталкивает его от безобразного в помыслах, поступках, поведении. «Нравственное ощущение» внутреннего мира есть в то же время неприятие и искоренение не только аморального как такового, но и эстетически некрасивого, отвратительного, пошлого, грязного.

Прекрасное обладает притягательной силой. Оно увеличивает побуждение человека к нравственной чистоте, усиливает его стремление к нравственно-возвышенному и благородному, помогает ему мобилизовать внутреннюю энергию для преодоления в себе порочных наклонностей. Для полноценной нравственной жизни личности недостаточно ориентировать моральное сознание только вовне. Необходимы взгляд на себя,

оценка и изменение себя в соответствии с определенными нравственными требованиями, принципами и нормами морали, выдвигаемыми обществом.

Иными словами, необходимо этическое отношение к себе самому. По своему содержанию оно совпадает в главном с этическим отношением человека к миру, поскольку это применение тех же общественных этических ценностных ориентиров (жизнь, здоровье, личная независимость, свобода слова, законность, добро, благо, любовь, дружба, долг, честь, честность, вера, идеал, стиль, гармония и т.д.) к себе самому с теми же «мерками», с которыми общество подходит к оценке своих членов. Однако человек, направляя требования, оценки и нравственные санкции на себя самого, может выступать по отношению к себе более требовательным или более снисходительным, чем по отношению к другим.

Объективно самого себя оценить труднее, чем других. Это обуславливает возможность внутреннего разлада, раздвоения нравственного сознания личности. Если такой разлад проявляется в нравственном сознании личности, его роль более пагубна, чем просто лицемерие, ибо нарушается целостность мироотношения человека. Для духовного развития человека, для самовоспитания особенно нетерпимы снисходительность в требованиях к себе самому, склонность к самопрощению, постоянное потакание своим слабостям, оправдание склонности к внутренней лени, бездумному времяпрепровождению, ослабленности, безволию. Это в конце концов ведет к разрушению нравственного самосознания и деградации личности. Все это обычно находит оправдание в софизмах типа: «и другие не лучше», «самоанализ — моральное самоедство» и т.п. Отношение к миру предполагает органическое единство мироотношения и самоотношения. В этическом плане это выражается в единстве требований, предъявляемых человеком к другим людям и себе самому.

Попустительство своим слабостям рано или поздно приводит к утрате принципиальности и в итоге может обернуться деградацией духовного облика личности. Формирование отношения человека к обществу есть в то же время и формирование самоотношения. Важно овладеть искусством не только «нравственно себя вести», но и «себя растить». Можно ска-

зять, что самосовершенствование есть не просто сторона, часть, продолжение, дополнение воспитания. Оно прежде всего выступает существенным моментом воззрения человека на мир и себя самого как на субъекта активной преобразовательной деятельности. Миропонимание и мироотношение как грани мировоззрения включают в себя и самопонимание, и самоотношение человека. Миропонимание неполно, ущербно без самопонимания, потому что в нем отсутствует один из опорных пунктов — воззрение человека на себя самого. Точно так же обстоит дело и с мироотношением. Поэтому проблема самовоспитания, самосовершенствования личности — мировоззренческая проблема, проблема социально-этическая, философская.

7.3. Потребности и регулятивная роль культуры в духовной жизни общества

В духовной жизни общества выделяются векторы, обладающие специфическими свойствами и в силу этого по-разному направляющие социальную жизнь. Каждый человек, коллектив или общество имеют тот или иной запас витальных сил, которые находят выражение в аффективных настроениях и действиях. Любовная страсть или ненависть, воодушевление, гнев или апатия, ужас или отвращение, охватывая индивида, становятся источником соответствующих поступков. Общество в целом также может приходить в состояние энтузиазма или апатии, негодования или удовлетворения, агрессивности или усталости в зависимости от складывающейся ситуации, от тех вызовов, с которыми ему приходится сталкиваться и которые в том или ином плане затрагивают (или не затрагивают) его коренные интересы. Важной характеристикой таких настроений является потребность в незамедлительном (или максимально быстром) удовлетворении страсти, владеющей индивидом или обществом, желание снять напряжение или выразить его — через митинг, пикетирование, агитацию, шествие, стачку, погром, голосование и т.д. Всякая полноценная социокультурная система включает в себя специальную сферу, выделенную во времени или в пространстве, где допус-

кается и даже поощряется аффективное поведение, нарушающее нормы и ценности, которые считают общепринятыми и нормальными, но обыденными. Таковы многие проявления праздничной культуры, получающие свое наиболее яркое выражение в карнавалах и народных гуляньях, принятых у всех народов. Таковы и проявления массовой культуры, широко внедрившиеся в современном мире, в сферах, отделенных от производства с его жесткой рациональностью и принципами эффективности.

Регулятивная роль культуры заключается в том, что она ограничивает естественные проявления человеческой природы или социальной группы, выходящие за нормативные рамки. На протяжении многих веков основным средством такой регуляции была религия, подчинявшая поведение человека ценностям и нормам, имеющим безусловную сакральную санкцию. Естественность была греховной и допускалась ограниченно лишь на низших уровнях бытия.

Еще М. Вебер формулировал свою концепцию преобразующего воздействия религии на человеческое поведение как преодоления тех экстатических и оргиастических состояний, которые оказываются временными и преходящими и приводят человека в состояние опустошения, что на религиозном языке обозначается как богооставленность, а на светском — бесцельность и бессмысленность бытия.

Вслед за процессом «разбожествления» мира и уменьшения влияния религии наступила очередь светской нормативной культуры в ее классическом виде. Представители психоаналитического направления, прежде всего З. Фрейд и Э. Фромм, показали, что сложившийся тип культуры носит во многом репрессивный характер, подавляя индивидуальное эго в его весьма значимых витальных и личностных проявлениях. Обуздание инстинктов — необходимый принцип, так как иначе их разгул грозит обществу самоуничтожением. Фрейд рассматривал различные формы контроля, включая мораль, религию, социальные санкции и государство, как результат компромисса между стихийными влечениями и требованиями реальности. Вытесняясь в сферу бессознательного, эти влечения порождают психологические неврозы и конфликты личности с собой и обществом. Сублимация этих инстинктов является источни-

ком человеческого
высокие достижения че
Освобождение че
чено соотношения
отклоняющегося от нор
виантного с различн
ности.
Самые простые ти
целостных, привычны
ии, обрядов, ритуал

7.4. Об
регул

Обряд

привычного поведени
вокупной культурно
символическое значе
сообразности, но спо
постоянными члена
группами, снимая н
уровень коммуника
имеющих универсал
относятся бракосоч

Термин «нравы»
гуляний массового
сте под термином «
чивый и не уходящи
дения, подвержен
социальной среды
слоев, историческ
мы, «шоковая тер
предполагающие
торые влекут за с
культуры.

Обычай и трад
тора поведения л
устойчивой быто

ком художественного и научного творчества, порождающим высокие достижения религиозной или светской культуры.

Освобождение человека от репрессивной культуры ограничено социокультурными рамками. Аффективное поведение, отклоняющееся от нормативного, может принять характер девиантного с различной степенью асоциальности и криминальности.

Самые простые типы поведения складываются на основе целостных, привычных образцов поведения, обычаев, традиций, обрядов, ритуалов, нравов.

7.4. Обряд, обычай и традиция — регуляторы поведения человека

Обряд и ритуал — формализованные варианты привычного поведения, принятые в определенных частях совокупной культурной регуляции. Они имеют прежде всего символическое значение, лишённое непосредственной целесообразности, но способствуют упрочению связей либо между постоянными членами группы, либо во взаимодействии между группами, снимая напряжение, недоверчивость и повышая уровень коммуникабельности. К числу важнейших обрядов, имеющих универсальное распространение в каждой культуре, относятся бракосочетание и похороны.

Термин «*нравы*» обычно отражает сложившиеся формы регуляции массового поведения. В культурологическом контексте под термином «нравы» подразумевают подвижный, изменчивый и не уходящий далеко в прошлое слой привычного поведения, подверженный дифференциации в зависимости от социальной среды, психологического состояния тех или иных слоев, исторической ситуации и т.д. Война, революция, реформы, «шоковая терапия», модернизация и т.п. — процессы, предполагающие крупномасштабные перемены в нравах, которые влекут за собой постепенный сдвиг в широких сферах культуры.

Обычай и традиция выступают в качестве основного регулятора поведения лишь в примитивных этнических обществах, в устойчивой бытовой среде, инертных социальных группах, но

они присутствуют и на всех более продвинутых ступенях социального развития.

Социально признанные образцы складываются в обычаи, которые передают накопленный опыт поведения из поколения в поколение и от индивида к индивиду.

К обычаям можно отнести традиционные трудовые приемы, формы поведения, жизненного уклада, воспитания. В повседневной жизни обычаем регулируются время и условия приема пищи, сна и досуга. Выбор пищи диктуется отнюдь не только потребностями организма. Например, в России не принято есть змей, собак, лягушек, кошек. Индусы не едят говядины, а мусульмане — свинины. В обществах с традиционной кочевой культурой употребляют в пищу конину. Выбор пищи обусловлен не ее питательностью, а традициями. При входе в жилище европеец первым делом непременно снимает головной убор, а восточный человек прежде всего вспоминает об обуви. Не всегда можно прямо соотнести то и другое с ситуацией, но таков обычай.

Обычаи общепризнаны и утверждены силой массовой привычки. Они, как правило, не получают объяснения и могут не осознаваться самими членами группы. На вопрос «Почему вы так поступаете?» они отвечают: «Так принято». Обычаи играют немалую роль в воспитании, способствуя приобщению к культуре ребенка или взрослого. При этом включение в культурную деятельность сводится к знакомству с образцами: «Поступай так, как поступает такой-то взрослый или окружающие». Суть поведения не объясняют, а просто знакомят с обычаем, который выполняет функцию обязательного для исполнения образца поведения. Образец может быть положительным (так надо поступать) или отрицательным (так не надо поступать). Обычай может выступать как решительное вмешательство в жизнь индивида, резко изменяет его естественную или привычную жизнь.

Обрядами называют формализованные обычаи, совершаемые в определенном месте и в положенное время по специальным поводам. В выборе обряда человек еще менее свободен, чем в обычае, так как обряд связан с выполнением публичных действий, имеющих высокий знаковый статус в обществе. В каждом обществе существуют обряды посвящения индивида

янное общество и т.
крещение. Зались и
и т.д. д.ни рожденья
шествуют коллектив
обряды, напоминаю
ванные в юбилей. П
ра и т.д. Обряд утвер
принятие нового по
что происходит, нап
государства: венчан
и т.п.

Норма в отличие
тельности, а какой-
определяет меру ва
Любое общество и
должны упорядочи
тенденции, ведущи
стихийных настро
личностей и групп
интересами данной я
рядка может быть
через политическо
пулирование обще
психологическую
нуждения. Разобл
верия, двоемысли
ное взаимодействие

Действенное
нормы, которые
сознательное сот
зованные мотиви
венно одобряем
ния в коллектив
пектации). Фун
влияние случай
тельств, психоло
предсказуемост
Норма формиру
шим. Сопрово

в данное общество или в возрастную группу (наречение имени, крещение, запись имени, инициация, получение паспорта и т.д.), дни рождения и юбилеи, свадьбы и похороны и т.п. Существуют коллективные, общественные и государственные обряды, напоминающие о целостности общества, зафиксированные в юбилеях, памятных датах, днях общественного траура и т.д. Обряд утверждает преемственность нового и старого, принятие нового положения как утвердившегося в обществе, что происходит, например, в случае утверждения нового главы государства: венчание на царство, клятва нового президента и т.п.

Норма в отличие от обычая охватывает не весь отрезок деятельности, а какой-то принцип, параметр деятельности, что определяет меру вариативности поведения и его усложнение. Любое общество или отдельная социальная ячейка и группа должны упорядочивать отношения в своей среде, ослаблять тенденции, ведущие к разладу и произволу, устранять влияние стихийных настроений, согласовывать действия отдельных личностей и групп, приводить их в соответствие с общими интересами данной ячейки или всего общества. Установление порядка может быть достигнуто через насилие и принуждение, через политическое, идеологическое и психологическое манипулирование обществом, что может повлечь за собой ответную психологическую реакцию отторжения источника такого принуждения. Разоблачение манипулирования ведет к росту недоверия, двоемыслия и цинизма, что также разрушает социальное взаимодействие.

Действенное регулирование отношений достигается через нормы, которые обеспечивают стабильное, добровольное и сознательное сотрудничество людей, опираются на формализованные мотивы и потребности, соответствующие общественно одобряемым целям, стимулируют устойчивые отношения в коллективе, опирающиеся на привычные ожидания (эспектации). Функция нормы состоит в том, чтобы исключить влияние случайных, чисто субъективных мотивов и обстоятельств, психологических состояний, обеспечить надежность, предсказуемость, стандартность и общепонятность поведения. Норма формирует ожидаемое поведение, понятное окружающим. Содержательная сторона норм определяется целями той

конкретной сферы деятельности, к которой они относятся. При этом различные виды деятельности нормированы не в одинаковой степени, содержание и способы нормирования различны в разных культурах. Например, в сфере производства действуют технические нормы, обусловленные практически интересами, устройством механизмов и машин, свойствами материалов; сфера взаимоотношений между гражданами и социальными институтами регулируется юридическими нормами. В большинстве культур существуют довольно строгие нормы, касающиеся приема алкоголя и наркотиков, которые, правда, стираются в условиях городской массовой культуры. Нет обществ, в которых отсутствовали бы нормы, регулирующие сексуальные отношения, более того, нет данных, указывающих, что такие общества вообще когда-либо существовали. Не произволен и выбор одежды. Общество не безразлично к манере ходить, говорить, пожимать руку, смеяться, смотреть на другого человека. В сложном урбанизованном обществе нормы имеют весьма дифференцированный и иерархичный характер.

7.5. Классификация норм

Приведенная ниже классификация норм разработана американским социологом Т. Парсонсом:

- ◇ нормы, поддерживающие формализованный порядок как в обществе в целом, так и в составляющих его группах; например во всяком обществе принято разделение обязанностей, в частности мужчины должны выполнять сложные технические работы и служить в армии, а женщины — вести домашнее хозяйство и рожать детей;
- ◇ экономические нормы, дающие приемлемые критерии хозяйственной деятельности, целесообразности и профессионализма, практичности и эффективности, определяются как некая средняя величина, характеризующая принятую меру расхода ресурсов и выработки продукции, качество работы и т.д. В этой сфере норма зависит от состояния производительных сил; в частности, требования выполнения нормы, предъявляемые работнику, не допускают излишних расходов материала, време-

ни, собственных сил и диктуют обязанность работать профессионально, т.е. производить вещи или услуги, отвечающие принятым требованиям;

- ♦ политические нормы, фиксирующие обязанность поддерживать общие принципы политической системы своей страны, вести борьбу «по правилам», соблюдая законы и конституцию;
- ♦ культурные нормы, поддерживающие устойчивые принципы коммуникации, взаимодействия между индивидами и различными группами. Так, принято говорить на «своем» языке, читать и писать, любить музыку своего народа, поддерживать стиль и символику своей культуры. «Выпадение» из принятых норм может рассматриваться как ненормальное поведение, если, конечно, оно не получит статус оригинальности или талантливости.

Принято различать нормы общечеловеческие, национальные, классовые, групповые, межиндивидуальные. Требования, вытекающие из разных видов норм, нередко расходятся. Так, группа может требовать от своих членов действий, осуждаемых обществом. Два лица могут следовать в своих отношениях правилам, которые они не считают общезначимыми и даже возражали бы против попыток возвести эти правила во всеобщий закон. Иногда группа проявляет терпимость к нарушениям норм, неукоснительное соблюдение которых требуется обществом.

Нормы дифференцированы по социальным структурам. Они поддерживают классовое разделение, дистанцию между классами, сословиями, профессиональными группами, обеспечивая механизм распределения знаний и типов деятельности и соответственно социального статуса и привилегий.

Нормы поведения, общения, ритуалы, приветствия, этикет формализуют требования к участникам общения, выделяемого из массовой и обыденной деятельности, и используются в таких случаях, когда совместная деятельность разных групп требует соблюдения социальной дистанции — в отношениях между старшими и младшими, мужчинами и женщинами, начальниками и подчиненными, рядовыми и командным составом, студентами и преподавателями.

Нормы различаются по степени обязательности. Можно выделить побуждающие нормы (самосовершенствуйся!) и запрещающие (не лги!).

Некоторые нормы (например, в хозяйственной, научно-технической деятельности) устанавливаются сознательно, на основе расчета или соглашения, а другие (в сфере общественных отношений и быта) поддерживаются многовековой традицией. Нормы обладают большой степенью императивности по отношению к наиболее сильным чувствам, например эротическим и честолюбивым, препятствуя возникновению враждебных чувств у тех, кто должен жить и работать вместе, а также интимных связей, которые могут нарушить социально необходимую дистанцию. Например, если в трудовом коллективе работают муж, жена и сын, они должны обращаться друг к другу независимо от родства только по имени и отчеству.

Определенность норм зависит от специфики объекта нормирования. Более вариативны нормы в практике воспитания — от жесткой требовательности закрытого заведения до распушенной уличной среды, в которой действуют свои нормы. Нормируется и духовно-психологическая активность: всегда в той или иной степени нормированы объем памяти, типы аффектации и другие психические процессы, поскольку они протекают в конкретной социальной среде. Их содержание, направленность, интенсивность обусловлены не только физиологической активностью психики и ситуацией, но и сложившимися нормами.

Устойчивые нормы сохраняются в течение многих поколений, получают нравственное обоснование, нередко освящаются авторитетом религии и поддерживаются законом. Некоторые нормы сохраняются еще долгое время после того, как они потеряли свою эффективность, превращаясь в пустые ритуалы, в устаревший стиль.

7.6. Духовные ценности человека

Культура — совокупность всех видов преобразовательной деятельности человека и общества, а также результаты этой деятельности, воплотившиеся в материальных и духов-

ных ценностях. Под ценностями понимаются материальные и идеальные объекты, способные удовлетворить какие-либо потребности человека, класса, общества, служить их интересам и целям. Мир ценностей многообразен — это природные, этические, эстетические и другие системы. Системы ценностей историчны и, как правило, иерархичны. Один из высших уровней такой иерархии занимают общечеловеческие ценности. Подчеркивая разницу между материальными и духовными ценностями, многие исследователи разграничивают материальную и духовную культуру.

Под *материальной культурой* понимается совокупность материальных благ, средств и форм их производства, способов овладения ими.

Духовную культуру определяют как совокупность всех знаний, форм мышления, сфер идеологии (философия, этика, право, политика и т.д.) и способов деятельности по созданию духовных ценностей. Социальный характер культуры обусловлен тем, что культура — неотъемлемая сторона жизни общества и неотделима от человека как социального существа. Не может быть общества без культуры, как и культуры без общества. Поэтому с философской точки зрения неверно то обыденное понимание культуры, с которым мы часто сталкиваемся: «Это некультурный человек, ему неизвестно, что такое культура». Говоря так, обычно имеют в виду, что человек, о котором идет речь, плохо воспитан или недостаточно образован. Однако с точки зрения философии человек всегда культурен, ибо он есть социальное существо, а общество без культуры не существует. Любое общество всегда создает соответствующую культуру, т.е. совокупность материальных и духовных ценностей и способов их производства. При этом степень развитости культуры зависит от конкретного исторического этапа развития общества, условий, в которых развивается человечество, возможностей, которыми оно располагает.

Культура — цемент здания общественной жизни, потому что она передается от одного человека к другому в процессе социализации и контактов с другими культурами, формирует у людей чувство принадлежности к определенной группе. Члены одной культурной группы в большей степени испытывают взаимопонимание, доверяют и сочувствуют друг другу, чем

«посторонним». Их общие чувства отражены в сленге и жаргоне, в любимых блюдах, моде и других аспектах культуры. Но культура не только укрепляет солидарность между людьми. Она может стать причиной конфликтов внутри групп и между ними. Это можно проиллюстрировать на примере языка — главного элемента культуры. С одной стороны, возможность общения способствует сплочению членов социальной группы, а с другой — общий язык исключает тех, кто не говорит на этом языке или говорит несколько иначе.

Высокая культура — изящное искусство, классическая музыка и литература — создавалась и воспринималась элитой. Народная культура, включавшая сказки, фольклор, песни и т.п., принадлежала преимущественно бедным. Продукты каждой из этих культур предназначались для определенных социальных групп, и эта традиция редко нарушалась. С появлением средств массовой информации (радио, телевидения, массовых печатных изданий, интернета) произошло стирание различий между высокой и народной культурой, возникла массовая культура, которая не связана с религиозными или классовыми субкультурами. Культура становится «массовой», когда ее продукт стандартизируется и распространяется среди широких слоев населения.

Во всех обществах существуют подгруппы, имеющие различные культурные ценности и традиции. Система норм и ценностей, отличающих группу от большинства общества, называют субкультурой; она формируется под влиянием таких факторов, как социальный класс, этническое происхождение, возраст, религия, место жительства и т.п. Ценности субкультуры воздействуют на формирование личности членов подгруппы.

Культурная регуляция человеческой деятельности осуществляется через систему ценностей. В отличие от норм, которым необходимо следовать, ценности подразумевают выбор того или иного объекта, состояния, потребности, цели, которые определяют статус человека в обществе. Ценности помогают обществу и человеку разделить хорошее и плохое, идеальное, истину и заблуждение, красоту и безобразие, справедливое и несправедливое, допустимое и запретное, существенное и несущественное и т.д.

Объем таких понятий, как интерес, потребность, стремление, долг, идеал, ориентация и мотивация, уже, чем понятие «ценность». Под интересом или потребностью обычно понимаются социально обусловленные влечения, связанные с социально-экономическим положением различных социальных слоев, групп или отдельных индивидов; в этом случае остальные ценности (идеалы) — лишь отвлеченное отражение интересов.

Между ценностью и повседневными ориентациями может возникать разрыв — расхождение между долгом и желанием, должным и практически реализуемым, идеально признаваемым состоянием и реальными жизненными условиями. Расхождение между признанием высокой значимости какой-либо ценности и ее недостижимостью человек может осваивать по-разному. Он может увидеть причину во внешних обстоятельствах, действиях соперников или врагов или в своей недостаточной активности и эффективности деятельности. Классический пример драматического расхождения между ценностью и действием, ориентированным на ее достижение, дает трагедия У. Шекспира «Гамлет». Почти до самого конца пьесы датский принц оттягивает действие (а если и действует, то ситуативно, по настроению) — и не только для того, чтобы еще и еще раз удостовериться в преступлении, совершенном королем, но и потому, что глубоко сомневается в необходимости действовать. В отличие от него герой романа Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание» Родион Раскольников не только убедил себя в том, что жизнь «вредной старушонки» не имеет ценности, но и в самом деле убивает ее, и это влечет за собой глубокое раскаяние.

Важным средством снятия разрыва между ценностью и поведением является воля, снимающая колебания и неуверенность и заставляющая человека действовать. Воля может проявляться и как внутреннее побуждение, и как внешняя сильная мотивация в форме приказа.

Классификация ценностей. Любая классификация ценностей по типу и уровню условна в силу того, что в нее вносятся социальные и культурные значения. К тому же трудно отнести ту или другую ценность, имеющую свою многозначность (напри-

мер, семья), к определенному классу. Тем не менее можно дать следующую условно упорядоченную классификацию ценностей:

- ◇ *витальные* — жизнь, здоровье, телесность, безопасность, благосостояние, физическое состояние человека (сытость, покой, бодрость), сила, выносливость, качество жизни, природная среда (экологические ценности), практичность, потребление, комфорт, уровень потребления и т.д.;
- ◇ *социальные* — социальное положение, статус, трудолюбие, богатство, труд, профессия, семья, патриотизм, терпимость, дисциплина, предприимчивость, склонность к риску, социальное равенство, равенство полов, способность к достижениям, личная независимость, активное участие в жизни общества, ориентированность на прошлое или будущее, локальная (почвенная) или сверхлокальная (государственная, интернациональная) ориентация;
- ◇ *политические* — свобода слова, гражданские свободы, государственность, законность, порядок, конституция, гражданский мир;
- ◇ *моральные* — добро, благо, любовь, дружба, долг, честь, честность, бескорыстие, порядочность, верность, взаимопомощь, справедливость, уважение к старшим, любовь к детям;
- ◇ *религиозные* — Бог, божественный закон, вера, спасение, благодать, ритуал, Священное Писание и Предание, церковь;
- ◇ *эстетические* — красота (или, напротив, эстетика безобразного), идеал, стиль, гармония, следование традиции или новизна, эклектика, культурная самобытность или подражание престижной заимствованной моде.

7.7. Воздействие звука (произнесенного слова) на организм человека

Мир звуков никогда не был столь угрожающим для человека, как в наше время. К сожалению, мы перестали серьезно относиться к возможностям музыки и оказались неподготовленными к той звуковой перегрузке, которую испытываем каждый день. От зачатия и до смерти человек окружен морем звуков или, если говорить языком физики, — вибрация-

ми. Как мы знаем, каждый орган имеет свою плотность, а каждая клетка имеет свои микроколебания, следовательно, каждый орган человека имеет свою музыкальную вибрацию, свою тональность. Мы уже не замечаем, что театры, в которых используются современные звукоусилительные комплексы, снижают качество восприятия спектакля, а концертные мероприятия на стадионах приводят к «экстазам», за что многие слушатели расплачиваются неврозами, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями отдыха и сна. К этому можно прибавить увлечение наушниками, где вибрация напрямую воздействует на мозг. К сожалению, все это начинается в детском возрасте, чуть ли ни с колыбели, когда организм только развивается.

Медицинская наука доказала, что устранение шумового барьера нормализует артериальное давление у больных. По данным Академии медицинских наук России, у рабочих, подвергшихся действию высокочастотного шума (93 децибела (дБ) и более), гипертоническая болезнь обнаруживалась в 2 раза чаще, чем у людей, находившихся в условиях с меньшей интенсивностью шума. Из-за шума у людей, особенно пожилых, замедляется психическая реакция, нарушается обмен веществ и появляется раздражительность. Специалисты-гигиенисты подтвердили, что школьники подвергаются воздействию шума от 40 до 110 дБ, что гораздо выше допустимой нормы, так как уже при шуме в 65 дБ у детей снижается внимание на 12–15 %, увеличивается число ошибок, ухудшается зрение. Проведенные в 1960-х гг. в нашей стране исследования показали, что на транспортных магистралях шум не превышал 60 дБ. В 1990-е гг. он достиг уже 100 дБ и более. Чтобы эти цифры стали более понятными, приведем данные медицины: порог слышимости человека — 0 дБ; шелест травы — 10 дБ; реактивный самолет — 120–140 дБ; болевой порог — 130 дБ. Учеными доказано, что шум в 150 дБ для человека непереносим, а шум в 190 дБ вырывает заклепки из металлических конструкций¹. Шумы оказывают наибольшее влияние на поведение, когда они очень громкие, редкие и неожиданные. Есть положительная корреляция

¹ Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. Харьков, 1998.

между шумом и такими патологиями, как умственные расстройства. В психосоматике шумы могут быть причиной язвы.

Считается практически доказанным, что отделы головного мозга, как и другие органы человека, имеют свои индивидуальные частоты вибраций. Если звук или музыка совпадают по частоте и резонируют с частотой вибрации какого-либо внутреннего органа человека, то это может оказать на него определенное воздействие, которое будет значительно усиливаться, если повторять четкий ритм таких звуков. Именно на этом свойстве основана музыкотерапия — одно из терапевтических направлений традиционной медицины. Главной задачей музыкотерапии является восстановление душевного и физического здоровья человека. Но нельзя исключить, что клеточные реакции на ту или иную музыку в виде неспецифического акустикобиорезонансного эффекта при определенных частотах и режимах звучания могут иметь негативные последствия (например, стимулировать патологически измененные клетки) в результате эскалации рок- и поп-музыки на радио и телевидении, которая несет явную угрозу, особенно для подростков. Поэтому необходимы, с одной стороны, клиническая апробация музыкально-терапевтических программ и стандартизация акустических воздействий на человека, а с другой — медицинский контроль над музыкой, регулярно звучащей вокруг нас — с экранов телевизоров, радиорепродукторов.

Традиционная медицина Индии называет микроскопические вибрации всех атомов, клеток и ткани организма, находящихся в невидимой связи, «первородным звуком». Доктор Дипак Чопра утверждает: «Те микроскопические колебания, которые удерживают вместе ДНК, являются самой великой силой в природе. Если в результате болезни или несчастного случая порядок и последовательность молекулы ДНК нарушаются, то медицина рекомендует применять специально подобранный первородный звук в качестве шаблона, но не чисто физически, а с помощью вибраций или звуков, которые доходят до сердца каждой клетки».

Несомненно (и это признается и врачами-ортодоксами), что хорошая музыка всегда положительно воздействует на человека. Подбор необходимых звуков и мелодий для положительного воздействия как на отдельные органы человека, так и на весь его организм с целью общего оздоровления, повышения работоспособности и улучшения эмоционального состояния — задача весьма непростая. Так, музыка, использовавшаяся для лечения человека несколько тысяч лет назад, не очень подходит для лечения современного человека, а классическая

Музыка сочинялась 1
кальные программы
изведений, не имеют
вия.

Особое значени
ния института рели
политических р
ке отводилось особ
частью любых рели
гонги на Дальнем
рали в жизни людей
сового воздействия

Молитвы, зак
ально-магических
разными звуковым
телей определенно
тельно большей ст
определенную рит

В настоящее вр
направлений. Оди
этот метод, акцент
ствии высоты звук
тов (функционал
но-психическом

В лечении му
сивный и активн
слушивание пол
музыки с целью
способ терапии
видностей — тан

Музыкотера
ная методика. и
правлениями
особенно эфф
леваний и нет

Сегодня ст
преобразилась
ние традицио
кладное прим

музыка сочинялась для концертов, а не для лечения. Музыкальные программы, собранные из разных музыкальных произведений, не имеют точного психоэмоционального воздействия.

Особое значение музыке стали придавать в эпоху становления института религии. Во всех религиозных ритуалах (как в политеистических религиях, так и в монотеистических) музыке отводилось особое место, она была неотъемлемой составной частью любых религиозных действий. Священные инструменты (гонги на Дальнем Востоке, колокола на Руси и т.д.) также играли в жизни людей большую роль и использовались для массового воздействия.

Молитвы, заклинания, заговоры, любые другие виды ритуально-магических и религиозных обрядов являются своеобразными звуковыми мантрами, рассчитанными на представителей определенной этнической группы, и действуют со значительно большей силой, если произносятся нараспев или под определенную ритмическую музыку.

В настоящее время в музыкотерапии существует несколько направлений. Одни терапевты, использующие в своей практике этот метод, акцентируют внимание на функциональном воздействии высоты звука (частоты колебаний) различных инструментов (функциональный подход), а другие — на эмоционально-психическом воздействии различных мелодий и ритмов.

В лечении музыкой применяют два способа терапии — пассивный и активный. Первый представляет собой простое прослушивание подобранной и рекомендованной специалистом музыки с целью ее терапевтического воздействия. Активный способ терапии может быть подразделен на несколько разновидностей — танец, пение, игра на музыкальных инструментах.

Музыкотерапия может использоваться и как самостоятельная методика, и в сочетании практически со всеми другими направлениями терапии. Как считают врачи, музыкотерапия особенно эффективна при лечении психосоматических заболеваний и нет никаких противопоказаний к ее применению.

Сегодня старая, почти забытая терапевтическая методика преобразилась в интересное, научно обоснованное направление традиционной медицины, которое находит новое прикладное применение.

7.8. Потребность в религии.

Роль религии в духовной жизни человека

К духовной жизни, к жизни человеческой мысли относят, как правило, знания, веру, чувства, потребности, способности, стремления, цели людей. Духовная жизнь человека невозможна без окрашивающих внутренний мир личности переживаний — радости, оптимизма или уныния, веры или разочарования. Человеку свойственно стремление к самопознанию и самосовершенствованию. Чем более развит человек, чем выше уровень его культуры, тем богаче его духовная жизнь.

Современная духовная культура располагает безграничным разнообразием научных и религиозных учений, политических теорий, этических и эстетических представлений и идеалов. В них воплощено достигнутое человечеством знание о месте, положении и назначении человека.

Религия воздействует на духовную жизнь человека, прежде всего на нравственность. Нравственные правила, обращенные к внутреннему духовному миру человека, не только не утратили своего значения, но и приобрели новый глубокий смысл. С их помощью люди, уставшие от непрекращающихся социальных катастроф, могут заглянуть в себя и еще раз задуматься о смысле своей жизни. Влияние церкви особенно возрастает в переломные моменты истории: когда старые идеалы общества утратили свою ценность, а новые еще не успели закрепиться, на помощь приходит религия со своими вечными нравственными заповедями.

Религия издревле была носителем культурных ценностей. Она сама является одной из форм культуры. Величественные храмы, мастерски выполненные фрески и иконы, прекрасные литературные и религиозно-философские произведения, церковные обряды, нравственные заповеди чрезвычайно обогатили культурные фонды человечества. Одна из главных задач церкви — сохранение этих культурных памятников, и она ее успешно решает.

Церковь играет немаловажную роль в политической жизни общества. Несмотря на отделение церкви от государства, во многих странах ее политическое влияние сохраняется. Об этом говорят, например, такие факты, как присяги на Библии в суде

и при вступлении на некоторые должности, скажем, на должность президента в США. Об участии церкви в политической жизни многих государств свидетельствует наличие в ряде стран Западной Европы партий, которые объединяют верующих и выражают их интересы.

Церковь сегодня выступает активным участником борьбы за мир, за равноправие народов. Поэтому не случайно центральное место в деятельности христианских проповедников занимает проблема устранения войн из жизни человечества.

Религиозные деятели принимают участие в решении экологических проблем.

Однако различие в религиозных взглядах может служить фактором, разъединяющим людей. Одной из наиболее острых проблем современного мира, истоки которой восходят еще к Средневековью, является проблема религии и войны.

Мировые религии оказывают наибольшее влияние на развитие современных цивилизаций.

Буддизм (в переводе просветление) — самая ранняя по времени появления мировая религия. Наиболее широкое распространение она получила в Азии. Центральную область буддийского учения составляют нравственность, нормы поведения человека. Через размышление и созерцание человек может достичь истины, найти правильный путь к спасению и, соблюдая заповеди святого учения, прийти к совершенству.

Христианство — вторая по времени возникновения мировая религия. Ныне это самая распространенная на Земле религия, насчитывающая свыше 1024 млн приверженцев в Европе и Америке. Центральными в христианстве являются идея греховности человека как причины всех его несчастий и учение об избавлении от грехов путем молитвы и покаяния. Проповедь терпения, смирения, прощения обид безгранична. В 1054 г. христианство раскололось на два самостоятельных направления — западное (католическое) и восточное (православное).

Ислам (мусульманство) — самая поздняя по времени возникновения мировая религия. На Земле насчитывается около 1 млрд ее приверженцев. Наибольшее распространение ислам получил в Северной Америке, Юго-Западной и Южной Азии. Характерной особенностью мусульманской религии является то, что она энергично вмешивается во все сферы жизни людей.

Личная, семейная, общественная жизнь верующих мусульман, политика, правовые отношения, суд — все должно подчиняться религиозным законам.

Несмотря на различия мировых религий, у проповедуемых ими духовных, нравственных ценностей много общего. Это делает возможным не только диалог культур, но и диалог религий. Он находит выражение в терпимости к чужой религии и признании ее права на свободное существование, в свободе совести — праве личности исповедовать любую религию или не исповедовать никакой.

Таким образом, история духовной человеческой культуры — это история человеческого разума. Исторический опыт поколений воплощен в созданных культурных ценностях. При общении человека с ценностями прошлого культура человеческого рода как бы переливается в духовный мир личности, способствуя ее интеллектуальному и нравственному развитию. Духовность — это синтез Истины, Красоты и Добра, которые человек способен творить сам. В христианской философии это выражается триадой Вера—Надежда—Любовь.

Глава 8. Нравственность — объективная потребность общества

8.1. Моральное сознание как потребность общественного развития людей и их взаимоотношений

Понятия совести, честности, доброты всегда много значили для человека. Без них немыслимо представление о нравственности и нравственном идеале. Во все времена народ выше всего ценил верность долгу, любовь к родине, душевную чистоту и бескорыстную помощь. Историческое становление личности можно рассматривать как становление ее нравственного сознания — специфического и свойственного только для человека способа понимания им своего места в мире, в обществе, его отношений с другими людьми.

3.1 Моральное
Человече
шений склад
интересован
придаваемо
Личност
существую
нятых в данн
ностей, норм
ступать, а так
правил форм
ности отлича
Морально
на частные, и
ства. Нравст
тые абсолют
Различие
ляется в разл
рали и нрав
осознание че
тым в данном
ям морали по
Стыд пер
поведением,
стыд перед д
ние «мне сты
авторитетно
Совест
ность лично
самостоятел
занности, тр
моценку со
конкретный
гой (в преде
Бог). Мы свя
го развития
Понятие
зано с морал
другими зак
как совокуп

Человеческая мораль как особая форма человеческих отношений складывалась издавна. Это говорит о потребности и заинтересованности общества в ней и том огромном значении, придаваемом морали как форме общественного сознания.

Личностное поведение всегда оценивается с точки зрения существующей морали. Человек оценивается с позиций, принятых в данном обществе, социуме, группе, относительно ценностей, норм и эталонов взаимоотношений: так принято поступать, а так не принято в данном сообществе. Усвоение этих правил формирует моральность личности. Моральность личности отличается от ее нравственности.

Моральность в первую очередь предполагает ориентацию на частные, исторические конкретные оценки других, сообщества. *Нравственность* — ориентация на самостоятельно принятые абсолютные принципы и ценности.

Различие моральности и нравственности отчетливо проявляется в различных формах переживания человеком норм морали и нравственных ценностей. Нарушение норм морали, осознание человеком несоответствия своего поведения принятым в данном сообществе и разделяемым им самим требованиям морали переживается в эмоции стыда.

Стыд переживается как неудовлетворенность собой, своим поведением, осуждение и обвинение себя. Стыд — это всегда стыд перед другими, страх осуждения окружающими. Выражение «мне стыдно» обязательно подразумевает кого-то другого, авторитетное лицо или группу лиц.

Совесть в отличие от стыда представляет собой способность личности осуществлять нравственный самоконтроль, самостоятельно формулировать для себя нравственные обязанности, требовать от себя их выполнения и производить самооценку совершаемых поступков. Здесь «другой» — это не конкретный индивид или данная группа, а обобщенный Другой (в пределе — человечество, для религиозного человека — Бог). Мы связываем совесть с более высоким уровнем духовного развития человека — с его индивидуальностью.

Понятие *личного (честного) слова* и *кодекса чести* тесно связано с моральностью личности. Обязательства индивида перед другими закрепляются в определенных ритуалах или кодексах как совокупность норм и правил взаимоотношений в данном

сообществе. Кодекс чести — это всегда конкретный, определенный кодекс. В этом плане говорят о чести офицера, судьи, врача и т.д. Вступая в данное сообщество, индивид принимает на себя обязательство нести и выполнять его правила и нормы. Подтверждением этого факта для других часто является произнесение им выражения: «Честное слово». Нарушение данного слова сурово осуждается и подвергается групповому наказанию. Весьма развитый кодекс чести существует у подростков.

Достоинство личности есть способность отстоять свою позицию, действовать самостоятельно и ответственно. Сообщество признает за индивидом право быть личностью, быть способным к совершению поступков и социально оцениваемых действий, т.е. быть субъектом социального поведения. Достоинство личности составляет важную характеристику бытия человека среди людей.

Естественно, нормы морали разнились от эпохи к эпохе, и отношение к ним всегда было неоднозначно.

Человек — единое целое, организм, которому присущи физические, а также психические функции. Этот целостный организм ведет единую жизнь в целостном мире, причем внутренний и внешний мир его также представляют собой единое целое, расщепление которого правильнее всего считать болезнью.

Нравственные законы и принципы, уважение к личности человека являются основой любой культуры. В соблюдении этих законов и принципов проявляется культура человека. Иногда говорят «культурное поведение человека», иногда — «поведение культурного человека». Но это далеко не одно и то же.

Культурное поведение — это поведение человека в соответствии с теми нормами, которые выработало и которых придерживается данное общество. Оно проявляется в определенных манерах, принятых способах общения, которые подсказывают, что надо правильно и красиво вести себя за столом, быть предупредительным и вежливым со старшими, уметь держать себя в обществе (как в знакомом, так и в малознакомом), усвоить азы поведения, связанные с профессиональной этикой, понимать, что прилично и что неприлично делать в данной обстановке. Общая культура предполагает начитанность челове-

ка. более или
дочность. вне
Иначе гово
ответствии с
Оно отражае
ем. Когда эти
ния. В поняти
ведении, кото
знать правила
Культурный
ских принци
внутреннее ус
поступает нра
оценят окруж
Культурный
ходимость со
чувство нравс
ред окружаю
Еще Марк
ли бы хотел э
вечества. Ты
для взаимодей
Поведени
Именно в по
особенности
взгляды, вкус
судят о внутр
нии и общен
и темперамен
желания, ст
и проч. Важн
Поведени
нормами и п
дей в общест
относит с пр
Нравстве
ка, на развит
вание его жи
ни. В сфере

ка, более или менее широкий круг интересов и знаний, порядочность, внешнюю опрятность, доброжелательность.

Иначе говоря, культурное поведение — это поведение в соответствии с теми или иными общепринятыми правилами. Оно отражает эти правила, является их внешним воплощением. Когда эти правила меняются, меняются и манеры поведения. В понятии «культурное поведение» акцент делается на поведении, которое должно быть культурным. Человек должен знать правила культурного поведения и соблюдать их.

Культурный человек характеризуется тем, что знание этических принципов, моральных норм общества превратилось в его внутреннее убеждение, вылилось в нравственное чувство. Он поступает нравственно не потому, что знает, как его поступок оценят окружающие, а потому, что не может поступить иначе. Культурный человек ориентируется прежде всего не на необходимость соблюдать внешние правила, а на свою совесть — чувство нравственной ответственности за свое поведение перед окружающими.

Еще Марк Аврелий отмечал в своих «Размышлениях»: «Если бы хотел этого, ты не можешь отделить твою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него. Мы все сотворены для взаимодействия, как ноги, руки, глаза».

Поведение человека — это образ его жизни и действий. Именно в поведении проступает сущность личности человека, особенности его характера, темперамента, его потребности, взгляды, вкусы, желания, предпочтения. Только по поступкам судят о внутренних побуждениях, мыслях и чувствах. В поведении и общении проявляются особенности характера человека и темперамента, его потребности, взгляды и вкусы, привычки, желания, степень уверенности или неуверенности в себе и проч. Важную роль в поведении играют эмоции и чувства.

Поведение человека обуславливается теми нравственными нормами и принципами, которые регулируют отношения людей в обществе. Поэтому каждый поступок человек обычно соотносит с принятыми ценностями.

Нравственная деятельность направлена на самого человека, на развитие его духовно-нравственных сил, совершенствование его жизни, реализацию смысла и назначения своей жизни. В сфере деятельности, связанной со свободой воли, чело-

век «выбирает» образ личности, сообразующей свое поведение и образ жизни с нравственным идеалом, с представлениями и понятиями о добре и зле, должном и сущем.

Нравственность является одним из основных типов социальной регуляции, способом организации реального процесса человеческой жизнедеятельности. Объективные потребности общества, фиксируясь в нравственности, принимают форму оценок, общих правил и практических предписаний. Материальные отношения отражаются в ней под углом зрения того, как они могут и должны реализоваться в непосредственной деятельности отдельных индивидов и социальных групп. Фиксируя требования, которые общественное бытие предъявляет к сознательно действующим индивидам, нравственность выступает как способ практического ориентирования людей в общественной жизни.

Моральное сознание порождается потребностями общественного развития и, являясь средством регуляции общественной жизни людей и их взаимоотношений, оказывает активное воздействие на повседневное поведение человека, действуя в основном на уровне общественной психологии, обыденного сознания. Моральные представления, принципы, идеалы вплетены в человеческую деятельность, выступая мотивами поступков. Моральные знания, моральное сознание носят обязательный характер. Моральные чувства, помноженные на теоретические элементы морального сознания, проявляются и, многократно реализуясь в поступках, закрепляются в человеке как его нравственные качества, целостные духовно-практические образования, проявляющиеся во всех сферах человеческой жизнедеятельности.

8.2. Культура человеческих отношений

Нашу эпоху называют веком космоса, веком атома, веком генетики, но с полным правом ее можно было бы назвать веком культуры. Дело не только в том, что многие культурные ценности, которые были раньше достоянием избранных, стали доступны широким массам читателей, зрителей, слушателей. Общественная жизнь за последние полвека ус-

ложнилась, ее ритм ускорился благодаря росту активности человека, увеличению количества свободного времени, внедрению научно-технических достижений во все сферы общественной жизни. Поэтому все более существенную роль приобретают культура человеческих отношений, культура общения людей. В быстро растущих городах на сравнительно небольших площадях живут бок о бок друг с другом миллионы людей. Каждый встречается ежедневно с сотнями, а то и тысячами других людей — по дороге на работу, на предприятии, в театре, на стадионе, в дружеской компании.

Люди соприкасаются друг с другом в самых разнообразных нравственно-психологических ситуациях. Вопрос о том, как поступить, как себя вести и как оценивать поведение другого в том или ином случае, приобретает особую остроту вследствие разнообразия характеров, мнений, взглядов, эстетических вкусов людей. Чтобы найти правильное решение, позволяющее сохранить свое достоинство, свои убеждения и не обидеть другого человека, нужно учитывать многие обстоятельства, проявить такт, сдержанность, настойчивость, желание понять другого.

За многие века существования человеческой культуры были выработаны правила поведения, способствующие взаимопониманию, позволяющие избежать ненужных конфликтов и т.п. Эти правила называют *правилами хорошего тона* или *правилами этикета*. Правила поведения формируются под влиянием культурной среды и исторически сложившихся условий. Так, современный европеец считает, что мужчина должен уступать дорогу женщине, первым приходить на свидание; в семейной жизни должно соблюдаться равноправие. В странах мусульманского мира сложились иные отношения между мужчинами и женщинами. Здесь в доме распоряжаются мужчины, женщины пропускают мужчин вперед, уступают им дорогу, первыми приходят на свидание. Существуют различия в оценке точности и пунктуальности. Например, англичане и американцы привыкли ценить время и рассчитывать даже на 10 мин неко дней вперед, поэтому для них опаздывать даже на 10 мин недопустимо, а в Греции, напротив, приходить к обеду точно в назначенное время считается неприличным, так как хозяин может подумать, что гость пришел только для того, чтобы поесть.

Благодаря углублению контактов между народами культурные различия постепенно стираются. Но пока это мало касается правил поведения. Поэтому, попадая в незнакомую страну, следует придерживаться тех правил вежливости, которые там приняты.

С изменением условий жизни, с ростом уровня образования и культуры некоторые нормы морали и правила вежливости устаревают и уступают место новым и то, что считалось неприличным, становится общепринятым. Например, до петровских нововведений за курение табака вырывали ноздри и отправляли в ссылку. Еще совсем недавно считалось, что женщинам неприлично ездить на велосипеде. До сих пор встречаются люди, которые возражают против того, чтобы женщины носили брюки. Но времена меняются, и даже закоренелые консерваторы вынуждены уступать требованиям жизни.

Этикет — это молчаливый язык, с помощью которого можно многое сказать и многое понять, если уметь видеть. Этикет нельзя заменить словами. Беседуя с иностранцем, иногда бывает трудно объяснить, как вы относитесь к нему и к тому, что он говорит. Но если вы владеете этикетом, ваше молчание, жесты, интонации будут красноречивее слов. По внешней манере держаться за границей судят не только о человеке, но и о стране, которую он представляет. До сих пор не устарела мысль, высказанная много лет назад: «Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость». Без соблюдения этих норм невозможны политические, экономические, культурные отношения, ибо нельзя существовать, не уважая друг друга, не придерживаясь определенных ограничений.

Этикет — установленный порядок поведения. К нему относятся правила учтивости и вежливости, принятые в обществе. Нормы этикета в отличие от норм морали условны, носят характер неписаного соглашения о том, что в поведении людей является общепринятым, а что нет. Мanners во многом отражают внутреннюю культуру человека, его нравственные и интеллектуальные качества.

Умение правильно вести себя в обществе имеет очень большое значение: оно упрощает установление контактов, способствует достижению взаимопонимания, хороших, устойчивых

взаимоотношений. Подлинная вежливость, в основе которой лежит доброжелательность, проявляется в чувстве меры, подлиняющем, что можно, а чего нельзя делать при тех или иных обстоятельствах. Такой человек никогда не нарушит общественного порядка, ни словом, ни поступком не обидит другого, не оскорбит его достоинства.

К сожалению, встречаются люди с двойным стандартом поведения: на работе, со знакомыми и друзьями они вежливы, предупредительны, а дома с членами семьи не церемонятся, грубы и не тактичны. Бывает и наоборот. Это говорит о невысокой культуре человека и плохом воспитании.

Современный этикет регламентирует поведение людей в быту, на службе, в общественных местах и на улице, в гостях и на различного рода официальных мероприятиях. Этикет — большая и важная часть общечеловеческой культуры, нравственности и морали, выработанная на протяжении многих веков жизни всеми народами в соответствии с их представлениями о добре, справедливости, человечности — в области моральной культуры, о красоте, порядке, благоустройстве, бытовой целесообразности — в области культуры материальной.

8.3. Хорошие манеры

Одним из основных принципов современной жизни является поддержание нормальных бесконфликтных отношений между людьми. В свою очередь уважение и внимание можно заслужить, лишь будучи вежливым, сдержанным, деликатным. Но в жизни нередко приходится сталкиваться с грубостью, резкостью, неуважением к другому, т.е. с проявлением невоспитанности, плохих манер. Манеры относятся к культуре поведения человека и регулируются этикетом. Этикет подразумевает благожелательное и уважительное отношение ко всем людям вне зависимости от их должности и общественного положения. Он включает в себя учтивое обращение с женщиной, почтительное отношение к старшим, формы обращения и приветствия, правила ведения разговора, поведение за столом и т.п.

Говорить о культуре поведения человека — значит говорить и о его манерах. Это слово обозначает какие-то устойчивые признаки, ставшие привычными особенностями отношения к окружающим и даже просто постоянно повторяющиеся движения, которые находят свое выражение в том, как человек садится, встает, ходит, разговаривает и т.д. Говоря о манерах, не следует забывать об их национальном характере. Так, для японцев характерна манера кланяться знакомым и даже незнакомым в зависимости от ситуации, англичане сдерживают проявления своих чувств, а итальянцы выплескивают их наружу. Но человек любой нации оценивает определенные манеры, как хорошие или как плохие. Самое прекрасное лицо, самые безупречные пропорции тела или красивая одежда не оставят должного впечатления, если им не будет соответствовать манера держаться.

Воспитанный человек не только следит за своей внешностью, но и вырабатывает походку, осанку. Может показаться странным совет «уметь ходить, стоять, говорить» применительно к взрослому человеку. Чтобы выработать красивую походку, надо соблюдать некоторые рекомендации. Свой шаг следует соотносить с ростом: нелепо и смешно выглядит высокий человек, мужчина или женщина, семенящие ногами, точно так же, как и человек небольшого роста, делающий чрезмерно широкие шаги. Неприятное впечатление производит человек, раскачивающийся во время ходьбы или «вихляющий» бедрами. Некрасиво ходить сутулясь, держа руки в карманах. Наоборот, приятно смотреть на человека с прямой осанкой и свободной походкой, главным качеством которой является естественность. Но прямая осанка ничего общего не имеет с той, о которой говорят, что будто бы ее обладатель «аршин проглотил».

Рассмотрим такие составляющие нравственного поведения, как вежливость, тактичность и чуткость, деликатность, скромность и др.

Вежливость. Любого человека ранит небрежное обращение, пренебрежительный тон и грубое слово, бесцеремонный и неучтивый жест. Перебранка в общественном транспорте по дороге на учебу, работу может на целый день испортить человеку настроение, снизить его работоспособность. Грубость билетера, кассира, продавца или гардеробщика отравит все удо-

вольствие и впечатление от спектакля и фильма, от купленной вещи, от отдыха. Сказанные вежливым тоном «спасибо», «пожалуйста», «извините» могут исправить негативную ситуацию.

Поздороваться с человеком обязывают элементарные правила поведения. Но это вовсе не означает душевного расположения к нему. Однако такой, казалось бы, незначительный факт, как игнорирование приветствия, может вызвать нежелательную, психологически нездоровую обстановку в коллективе, а у самого человека — состояние тревоги и ущемленного самолюбия.

Тактичность и чуткость. Тактичность так близка к вежливости, что иногда их просто трудно разграничить. Но если правила вежливости можно механически запомнить, заучить и они станут хорошей привычкой человека, как говорится, его второй натурой, то с тактом, тактичностью все гораздо сложнее. Чувство такта предполагает понимание человеком всего, что может доставить другому неприятность, боль, досаду, умение понять потребности и переживания другого, умение вести себя, не задевая достоинства и самолюбия окружающих. Так, в разговоре не следует говорить громче своего собеседника, раздражаться при споре, повышать голос, терять доброжелательный, уважительный тон, перебивать говорящего без предварительного извинения, употреблять в адрес собеседника такие слова, как «чушь», «глупости», «ерунда» и т.д.

Воспитанный человек умеет слушать своего собеседника. Он никогда не покажет, что ему неинтересна тема и то, что говорит собеседник, терпеливо дослушает до конца или найдет вежливое средство для перемены темы разговора. Нетактично делать замечания по ходу разговора, вмешиваться в чужой разговор без приглашения, вести его на языке, которого не понимают остальные присутствующие, разговаривать шепотом при других. Если все-таки нужно сказать своему собеседнику то, что другим не интересно или не следует знать, нужно оставить этот разговор до более удобного случая. Тактичный человек не будет давать непрошенных советов людям, недостаточно близко знакомым, или людям старшего возраста, всегда почувствует, что его присутствие не очень желательно в данный момент, и что его присутствие не очень желательно. В разговоре не станет мешать другим: ему чужда назойливость. В разговоре с кем бы то ни было он будет обращать внимание на реакцию

собеседника и в зависимости от нее продолжит или прекратит разговор.

Прежде чем сказать или сделать что-то, тактичный человек всегда подумает, как его слова и поступки будут восприняты, не нанесут ли они незаслуженной обиды, не оскорбят ли, не поставят ли другого в неудобное или неловкое положение, учитывая следующее: то, что по отношению к одним людям выглядит как проявление дружеских чувств и расположения, другие могут воспринять как проявление невоспитанности, неоправданной грубости и бестактности. Например, то, что можно сказать хорошему знакомому или приятелю, далеко не всегда можно говорить малознакомым или старшим. Тактичный человек не будет пристально и откровенно разглядывать другого человека. Праздное любопытство не должно иметь места, особенно по отношению к лицам, имеющим какие-то физические недостатки, поскольку излишнее внимание к их внешности не может быть для них приятным, а напротив, всегда болезненно ими воспринимается.

Тактичность проявляется во многих бытовых ситуациях. Например, хозяин, извинившись, оставляет гостя в помещении одного. Тактичный человек не станет прогуливаться по комнате, не будет рассматривать вещи, тем более брать их в руки, перебирать книги и т.п. Такой человек не будет каждую минуту смотреть на часы, когда к нему кто-нибудь придет. Если он спешит и у него нет времени на встречу, он, извинившись, скажет об этом и позаботится перенести ее на другое, более удобное время. При всех обстоятельствах не годится подчеркивать какие-то свои преимущества, то, чего нет у других. Тактичный человек никогда не поставит других в неловкое положение заведомо провокационным вопросом или намеком на что-то, о чем собеседнику неприятно слышать, вспоминать, говорить; он не заметит чужой непреднамеренной и случайной оговорки и неловкости. Некоторые люди истолковывают тактичность как всепрощение, безграничную снисходительность, умение спокойно и равнодушно проходить мимо нарушений норм общежития, как блаженную способность не замечать вокруг себя ничего плохого, смотреть на него сквозь пальцы. Конечно, воспитанный человек простит другому человеку его невольную оплошность, не станет на грубость отвечать гру-

бостью. Но если он видит, что кто-то умышленно и вполне сознательно нарушает моральные нормы поведения, мешает окружающим, оскорбляет и унижает их, то по отношению к кому человеку он не будет допускать снисходительности. Тактичность по отношению к таким нарушениям общественного порядка не имеет ничего общего с хорошим тоном в нашем поведении. Уважающий себя человек не позволит в своем присутствии и другим вести себя неправильно, непристойно: повышать голос, говорить скабрёзности, проявлять хамство. Он не сделает вид, что ничего не слышит и не видит. Он вмешается там, где следует кого-то осадить, поправить, обратит на такое поведение внимание окружающих и органов правопорядка.

Деликатность очень близка к тактичности. Но если такт следует соблюдать во всех случаях, то деликатность предполагает такую ситуацию, в которой участвуют знакомые и достойные уважения люди. Она неуместна по отношению к человеку, совершившему недостойный поступок, и не всегда возможна по отношению к незнакомым или малознакомым людям. Деликатность — это умение вовремя и незаметно прийти на помощь человеку, который нуждается в поддержке и понимании, умение оградить его от постороннего взгляда, вмешательства в его душевное состояние. Если знакомый, коллега чем-то удручен, расстроен, далеко не всегда нужно обращаться к нему с расспросами, тем более с шутками. Следует подождать, чтобы он сам спросил совета, поделился своими переживаниями. В иных случаях стоит отвлечь от него внимание других, чтобы они не заметили его расстроенного вида. Если присутствие посторонних его тяготит, лучше всего оставить его в покое.

Скромность. Воспитанность человека связана и со скромностью, которая проявляется в его поведении, манере держаться, в одежде. Скромный человек не стремится показать себя лучше, способнее, умнее других, не подчеркивает своего происхождения, своих качеств, не требует для себя привилегий, особых удобств, услуг. Но скромность не должна ассоциироваться с робостью. Зачастую скромный человек оказывается намного тверже и активнее в критических обстоятельствах. Нескромность нередко проявляют молодые люди, которые еще не научились уважать окружающих потому, что не имели возможности убедиться в незрелости своих взглядов, неполно-

те и пробелах в знаниях, отсутствии опыта. Некоторые из них, повзрослев и оглядываясь на себя в прошлом, поймут, насколько не правы они были и какими смешными казались другим. Быть скромным не всегда легко, и все же скромность редко остается неоцененной.

На протяжении веков многими наблюдательными людьми отмечалась закономерность: чем содержательнее личность, тем скромнее и проще держится человек. Впитавший в себя такие наблюдения светский этикет нетерпимо относится к такому поведению, в котором проявляется то, что человек думает только о себе, игнорируя реакцию окружающих на его слова и поступки.

Всякая самооценка предполагает в первую очередь знание своих слабых сторон и недостатков, что не позволит переоценить свои заслуги или преимущества. Поэтому скромность естественна для тех, кто умеет правильно понять и оценить все качества собственной личности, самокритично судить о себе, не заявлять громко о своих достоинствах и преимуществах. Скромность нельзя приравнивать к застенчивости. Это совсем другое качество, которое мешает человеку, прежде всего в общении с окружающими, доставляет нередко ему самому мучительные переживания, связанные зачастую с недооценкой своей личности.

Созданию той нравственной атмосферы, в которой людям хорошо живется и работается, помогает соблюдение правил светского этикета. Раньше под словом «свет» подразумевалось интеллигентное, привилегированное и благовоспитанное общество. «Свет» состоял из людей, отличающихся умом, образованностью, каким-либо талантом или хотя бы своей вежливостью. В настоящее время понятие «свет» устарело, но светские правила поведения не потеряли актуальности. Светский этикет — это знание приличий, умение держать себя в обществе.

Интеллигентность проявляется не только в знаниях, но и в способности понимать другого человека, в умении уважительно спорить, незаметно помочь другому человеку, беречь природу, не мусорить не только физическим мусором, но и руганью, дурными идеями. Интеллигентность — это терпимое отношение к миру и людям.

9.1 Фазы и виды...
Точность, ак...
качества личнос...
его поведения. С...
обещает только...
гда выполнит и...
век всегда выпо...
время, которое...
житься: он не п...
кой человек по...
курсников и ко...
Вежливость...
обязательность...
тывать в себе д...
вым и красивы...
ствие.

Основу все...
человек не ме...
столько манер...
режное отнош...
шлomu. Не над...
необходимость

разум и тело...
уважение, вл...
рождает люб...
Любовь —...
том которого...
также други...
мость.

Точность, аккуратность, обязательность — положительные качества личности человека, которые сказываются в культуре его поведения. Обязательный человек не бросает слов на ветер, обещает только то, что сможет сделать, но уже обещанное все-гда выполнит и притом точно в назначенный срок. Если человек всегда выполняет то, что обещает, если он приходит в то время, которое назначено, значит, на него всегда можно положиться: он не подведет в служебных и других делах. Обычно такой человек пользуется авторитетом среди знакомых, однокурсников и коллег.

Вежливость, тактичность, деликатность, корректность, обязательность, скромность человек должен всемерно воспитывать в себе для того, чтобы общение с другими было здоровым и красивым, сохраняло нервы, время и душевное спокойствие.

Основу всех хороших манер составляет забота о том, чтобы человек не мешал человеку. Воспитывать в себе нужно не столько манеры, сколько то, что выражается в манерах — бережное отношение к миру, обществу, природе, своему прошлому. Не надо запоминать сотни правил, а запомнить одно — необходимость уважительного отношения к другим.

Глава 9. Потребность в принадлежности. Любовь и дружба

9.1. Фазы и виды любви

Есть три источника влечения человека — душа, разум и тело. Влечение душ порождает дружбу, влечение ума — уважение, влечение тела — желание. Соединение всех трех порождает любовь (древнеиндийский эпос).

Любовь — непосредственное, интимное чувство, предмет которого прежде всего выступает человек, но могут быть также другие объекты, имеющие особую жизненную значимость.

У большинства людей упоминание словосочетания «интимные отношения» ассоциируются с сексом. Скорее всего, такое представление навязано кинофильмами, литературой, СМИ, рекламой. Интимные отношения — это не только секс. Словарное определение слова «интимный» — глубоко личный, сокровенный, душевный. Значит, к интимным отношениям можно отнести и дружбу, и любовь во всех ее проявлениях, и секс.

Несмотря на многовековые попытки дать исчерпывающее определение любви, оно до сих пор не найдено. Еще в Древней Греции существовала теория о двух видах любви: любовь — эрос, проявляющаяся как потребность и жажда обладания предметом своей страсти, и любовь, выражающаяся в бескорыстной самоотдаче, растворении любящего в заботе о любимом. Сущность любви в идеале — слияние двух индивидуальностей в единое целое, совершенное соединение двух Я в одно большое Мы.

Ничто на свете по яркости ощущений нельзя сравнить с чувством, которое возникает при виде «того самого единственного и неповторимого». Чувство любви проявляется в нескольких формах: в форме любви мужчины и женщины, братской любви, любви родителей и детей, любви человека к самому себе, фанатичной любви к кумиру и т.д. Любая форма любви основана на существовании у человека сложного комплекса моральных, нравственных, духовных и интеллектуальных качеств, составляющих основу личности и позволяющих ему выделить любимого или любимую среди множества других людей. Основопологающей чертой чувства любви, как и дружбы, является ее мотивационная сущность. Настоящая любовь по мере своего развития становится одной из основных внутренних первичных потребностей человека. Это потребность в совершении бескорыстных дел, совершении часто безрассудных, вредящих самому человеку поступков ради объекта любви. Все виды любви — к человечеству, стране или даже к абстрактным образам, тем или иным объектам, явлениям — рассматриваются как проявления основной наиболее выраженной инстинктивной силы и сверхположительного отношения к ним.

Эротическая, или половая, любовь представляет собой только небольшую часть этой системы биологических потреб-

91 Философия
ностей челове
одна из базис
связанная. В
денная потр
ность сексу
продолжени
любовь в на
шт, говоря
ков в своем
проблем в э
ция — проти
роны, стало
того, что он
и личной ж
роны — нег
гие запрети
нормы вну
мер, наибо
жизни до
ция — в изе
ла. Теперь
Россия, се
Появи
полов, свя
ниями. М
зарабаты
и больше
ческого л
шина на
девушки
венном у
ваторами
элегантн
1 В Шве
тиву в свои
оплачивае
тер, несмо
ров, как п
среди мол
мире).

ностей человека. Значимость ее для человека очевидна. Это один из базисных инстинктов, одна из базисных потребностей, связанная, в частности, с другим базисным инстинктом — врожденной потребностью продолжения рода. Несомненна важность сексуального инстинкта как проявления потребности продолжения рода. К сожалению, эротическая, или половая, любовь в настоящее время именуется просто секс. О нем пишут, говорят, обсуждают, но, как справедливо заметил С. Агарков в своем очерке «Волна и пена сексуальной революции», проблем в этой сфере меньше не стало. Сексуальная революция — противоречивый процесс. Ее результатом, с одной стороны, стало терпимое отношение к сексуальности, понимание того, что она представляет собой важный аспект общественной и личной жизни, одно из проявлений свободы, а с другой стороны — негативные последствия, обусловленные тем, что многие запретительные нормы потеряли свое значение, а новые нормы внутреннего регулирования еще не сложились. Например, наиболее распространенная в прошлом форма половой жизни до вступления в брак и вообще вне брака — проституция — в известной степени утратила свое значение, но не исчезла. Теперь в западной цивилизации, к которой относит себя и Россия, секс до брака не возбраняется.

Появились разногласия и между представителями разных полов, связанные в первую очередь с общественными изменениями. Молодые девушки рано обретают самостоятельность и зарабатывают столько же, сколько молодые мужчины, а иногда и больше их. Кроме того, возникло такое изменение идеологического порядка, как равноправие полов. Теперь, когда женщина наравне с мужчиной может выбирать себе партнера, девушки стали более разборчивы и сосредоточены на собственном удовольствии¹. Но мужчины были и остаются консерваторами: они уважают умных, деловитых, предприимчивых, элегантных и стильных женщин, воспринимают их как подруг

¹ В Швеции эмансипация достигла апогея: девушка полностью берет инициативу в свои руки, сама приглашает парня на свидание, дарит избраннику цветы, оплачивает счет в ресторане. Как отмечает специалист-сексолог Габриель де Пуотер, несмотря на то, что в Нидерландах секс является такой же темой для разговоров, как погода, учеба и музыка, показатели незапланированной беременности среди молодежи в Нидерландах — 12 из 1000 человек (один из самых низких в мире).

или деловых партнеров, но им по-прежнему нравятся нежные, обаятельные, чувственные и женственные создания. «В русском мужчине веками воспитывали уверенность в том, что он должен завоевать женщину. И если она берет инициативу на себя — это пугает, — считает С. Астахов, актер, сыгравший в телефильмах «Побег» и «Охота на изюбря» (2007), — мужчина думает, что у нее проблемы. А с проблемами связываться никто не хочет, даже если женщина очень красивая».

С физиологической точки зрения любовь — очень полезное для здоровья явление. Начало любовных отношений, когда влюбленный еще ничего не знает о своем избраннике, — замечательное, но достаточно тревожное время, которое делает влюбленного счастливым и увеличивает число защитных клеток. В результате выделения кортизона у влюбленных быстрее заживают раны и воспаления, реже бывают простуды и грипп. В связи с этим врачи-сексологи сделали вывод, что любовь — лучшее лекарство.

Человек носит в себе некую «формулу любви» и, встречая девушку, о которой ему ничего не известно, он просто проецирует образ, который существует в его мечтах, на реальную девушку. Если выявленные основные черты совпадут с чертами созданного образа, то, возможно, вспыхнет любовь. Так специалисты объясняют феномен любви с первого взгляда. При этом оценка производится в следующей последовательности. За первые 5 с человек определяет цвет глаз будущего избранника и оценивает, достаточно ли он умен. В течение следующих 10 с взгляд сосредоточен на одежде и на руке в поисках обручального кольца. Еще 5 с занимает взгляд на прическу, еще 5 с — на руки: маникюр не обязателен, но общая ухоженность рук приветствуется. Затем взгляд переходит на обувь. В последние 15 с оцениваются манера поведения и походка.

Эта же «формула любви» отвечает за ощущение равновесия и надежности отношений. Когда на первом этапе (знакомство, начало любовных отношений) чувственное влечение полыхает пламенем, мозг вырабатывает вещества одного типа, а на втором (желание успокоиться) — другого. Смена сильных эмоций спокойствием — ключ к ровным отношениям. Еще И.М. Сеченов задался вопросом сохранения любви и выделил ее последовательные фазы:

1) платоническая
2) любовь-облава
3) любовь-страсть
4) неосознанно
5) разлука или
стадии физи
интенсивно
жет, и нет.
Великий
живший оди
ва ли может
сти — призн
Психоло
ни считают
самым при
если тянет
то это «под
виться со с
спутника.
согласно к
эгоизма ка
го-то или
Любовь
веческого
стях) чело
единение
бождает ч
чений явл

- 1) платоническая любовь с еще не определившимися, «темными» половыми желаниями;
- 2) любовь-обладание, в которой место темных, неопределенных половых стремлений заступают яркие, трепетные ощущения любви;
- 3) любовь по привычке (по словам Сеченова, «от частого повторения рефлекса, в котором психическим содержанием является представление любовницы с теми или другими или со всеми ее свойствами, образ ее сочетается со всеми движениями души любовника, и она становится действительно половиной его самого»);
- 4) неосознанное раздражение, возникающее, если не бороться против однообразия. Партнер начинает рассматриваться через призму недостатков, а не достоинств;
- 5) разлука или разрыв. Это не одно и то же. Партнерам на этой стадии физически необходимо расстаться. Возможно, после интенсивного отдыха друг от друга пара воссоединится, а может, и нет.

Великий физиолог сделал важный вывод: «Человек, переживший один раз все эти натуральные фазы полной любви, едва ли может любить страстно во второй раз. Повторные страсти — признак неудовлетворения предыдущим».

Психологов волнует вопрос: «В кого мы влюбляемся?» Одни считают, что мы влюбляемся в тех, кто похож на нас, и тем самым приобретаем уверенность в себе; другие полагают, что если тянет к человеку, совершенно не похожему, то скорее всего это «подают голос» комплексы, а если человек смог справиться со своими внутренними проблемами, то он будет искать спутника, равного себе. Кроме того, существует точка зрения, согласно которой любовь — это проявление высшей формы эгоизма как психологической потребности, человек любит кого-то или что-то с целью удовлетворения собственного Эго.

Любовь — это удовлетворительный ответ на проблему человеческого существования, ибо в любви (во всех ее разновидностях) человек находит единение с окружающим его миром, единение с людьми. Любовь — тот самый ключ, который освобождает человека от одиночества. Любовь в любом из этих значений является эмоциональным состоянием, окрашивающим

все взаимодействия с любимым человеком или вещью и их восприятие.

Влюбленность является особым видом любви. Следует отметить разницу между длительным, устойчивым чувством любви и чувством мгновенной влюбленности, когда человек руководствуется только некоторыми первичными и часто обманчивыми впечатлениями. Отличительной чертой и, как правило, причиной состояния влюбленности является то, что человек часто видит в предмете любви тот идеал, который он сформировал в своем воображении, т.е. он проецирует на внешний мир свои нормы и предпочтения и наделяет некий объект набором идеальных качеств и характеристик. Поэтому с течением времени при более внимательном знакомстве с человеком, при более полном и глубоком узнавании черт его характера влюбленность или проходит, или переходит в любовь, или в фанатичную любовь.

Фанатичная любовь к кумиру основана на том, что человек не в состоянии реально оценить качества объекта любви, его характер, отношение к другим людям. Такой вариант любви достаточно распространен и, как правило, связан с определенным дисбалансом между силой эмоций и выраженностью потребностей в духовных, идеальных качествах объекта любви, таких, как наличие добра, справедливости, таланта, нравственности, а также с отсутствием критической, объективной оценки реальных качеств предмета обожания, составляющих основу любого чувства.

Любовь-поклонение — это форма псевдолюбви, которая редко встречается и часто воспринимается как «великая любовь». В современном мире этот вид псевдолюбви весьма распространен. Если человек не достиг уровня, на котором он обретает чувство аутентичности собственного Я благодаря продуктивной реализации своих собственных возможностей, он имеет склонность «поклоняться» любимому человеку. Он отчужден от своих собственных сил и проецирует их на любимого человека, которого почитает за воплощение любви, света, блаженства. В этом процессе он лишает себя ощущения собственной силы, теряет себя в любимом человеке вместо того, чтобы находить себя в нем.

9.1 Фазы и вид

В неразде
степенью об
идеала. При
жертвами и
застоняют ду
ной любви и
характерист
димых физи
ка, т.е. рассу
конечном с
как отсутств

Сентиме
бовь пережи
существую
Наиболее ш
местительно
мое потреби
бовных ист
единства и б
кой продук

Любовь
человека. Э
общества, п
личных инт

Можно
и парадокс

Любовь
и ее место
деле предс
менный че
ды, и кажд
ется крайн
вины, кото
ночество н

К сожа
том, чтобы
удовольств
лиш, пиши
рактер сов

В неразделенной любви один из партнеров с той или иной степенью объективности не видит в другом воплощения своего идеала. При этом интересно отметить, что люди становятся жертвами иллюзий: внешние характеристики объекта любви заслоняют душевные качества человека. В случаях неразделенной любви имеет место объективное расхождение личностных характеристик реального партнера и представлений о необходимых физических и духовных качествах любимого человека, т.е. рассогласование между реальностью и идеалом, что в конечном счете приводит к такому комплексному явлению, как отсутствие взаимности.

Сентиментальная любовь — форма псевдолюбви. Такая любовь переживается только в фантазиях, а не «здесь и сейчас», в существующих отношениях с другим реальным человеком. Наиболее широко распространенная форма такой любви — заместительное чувство любовного удовлетворения, переживаемое потребителями романов, экранных и журналистских любовных историй. Все неосуществленные желания любви, единства и близости находят удовлетворение в потреблении такой продукции.

Любовь к самому себе является нормальным явлением для человека. Это представление формировалось по мере развития общества, по мере все большего признания людьми важности личных интересов.

Можно сказать, что любовь — самая сложная, таинственная и парадоксальная реальность, с которой сталкивается человек.

Любовь в современном мире — относительно редкое явление, и ее место занимают разные формы псевдолюбви, которые на деле представляют собой формы разложения любви. Современный человек отчужден от себя, от своих близких, от природы, и каждый, стараясь быть как можно ближе к другим, остается крайне одиноким, испытывая глубокие чувства тревоги и вины, которые всегда появляются там, где человеческое одиночество не может быть преодолено.

К сожалению, «человеческое счастье» сегодня состоит в том, чтобы развлекаться. Развлекаться — это значит получать удовольствие от употребления (злоупотребления) товаров, зрелищ, пищи, напитков, людей, лекций, книг, кинокартин. Характер современного человека приспособлен к тому, чтобы об-

менивать и получать, торговать и потреблять; все предметы, как духовные, так и материальные, становятся объектом обмена и потребления.

В современном обществе любовь как сексуальное взаимное удовлетворение и любовь как «слаженная работа» и убежище от одиночества — общепринятые формы обесценения любви.

9.2. Брачные отношения

Одно из самых значительных выражений современной любви, особенно брака с его отчужденной структурой, — идея «слаженности». Авторитарная, или традиционная, семья в основном уходит в прошлое. Она господствовала в тех условиях, когда женщина вела дом, рожала и воспитывала детей, а муж был хозяином, часто — единоличным собственником имущества и обеспечивал экономическую самостоятельность семейства, т.е. существовала объективная основа для авторитарной семьи. Совсем другое дело, когда женщина имеет более высокий уровень образования, чем у мужа, активно участвует в экономическом обеспечении семьи, является совладельцем собственности. В этом варианте больше условий для формирования равноправных отношений между членами семьи. Конечно, есть и другая сторона медали. Рост экономической самостоятельности женщины, ее активное участие в общественном производстве ведут к перегрузке женщины, снижаются ее возможности в воспитании детей, увеличивается число разводов, сокращается рождаемость и т.п.

Содержание брачных отношений определяется степенью развитости общества. Чем примитивней общественные отношения, тем больше места в семейно-брачном союзе занимают чисто физиологические и хозяйственно-экономические моменты. К примеру, приведем рассуждения Ж. Эзерта, автора «Общей социологии»: мужчина, от природы беспокойный умом и телом, предпочитает действовать свободно, следовательно, ему нужна помощь, которая дала бы ему волю, освободив от забот домашнего хозяйства. Женщина подчиняется этой участи потому, что ее физиологические недостатки и забота о ребенке, который является ее уделом, вынуждают ее быть при-

9.2 Брачные отношения
взянной к дому.
скрепляют семейные
чество предпочитают
Чем более развита
отношениях игра
эстетические и. к
Традиционные
менились. Муж
городе исчезли м
ды, топлива, сло
семье в смысле е
ний денежными
повседневными
женщины.

В одном из
семьи выяснило
б раз чаще, чем
назвали себя гла
даются, припис
сколько они не у
троль семейного
плавенство пока
хранилось лишь
традицией. Одн
обстановке мог
мужчины в сем
стратегии мужч
милльа, отвеча
Роль женщины
рост образован
телектуальным
крашают колич
семье и воспита
ляция между у
рождаемости.
Более полно
тательницы буд
службы быта.
лишь пятую ча

вязанной к дому, нравится ей это или нет. Таким образом, оба скрепляют сделку, не равную, но верную, делающую сотрудничество предпочтительней, чем жизнь врозь.

Чем более развито общество, тем большую роль в брачных отношениях играют социально-психологические, этические, эстетические и, конечно, сексуальные моменты.

Традиционные мужские функции в семье существенно изменились. Муж перестал быть единственным кормильцем, в городе исчезли многие виды мужских занятий — заготовка воды, топлива, сложный ремонт и т.д. Поэтому главенство мужа в семье в смысле единоличного принятия решений, распоряжений денежными средствами исчезло. Семейным бюджетом, повседневными расходами в большинстве семей занимаются женщины.

В одном из современных социологических исследований семьи выяснилось, что мужчины назвали себя главой семьи в 6 раз чаще, чем жену; женщины в свою очередь в 3 раза чаще назвали себя главой семьи, чем мужа. Мужчины явно заблуждаются, приписывая себе главенствующую роль в семье, поскольку они не участвуют в решении главных вопросов — контроль семейного бюджета и повседневных расходов. Мужское главенство пока утратило экономическое обоснование и сохранилось лишь как морально-этическое явление, связанное с традицией. Однако изменения в социально-экономической обстановке могут создать предпосылки для упрочения власти мужчины в семье. Об этом говорят современные жизненные стратегии мужчин и женщин, ориентированные на мужа-кормильца, отвечающего за материальное благосостояние в семье.

Роль женщины в семье — ключевая. Но в современной жизни рост образования, профессиональная карьера, обогащая интеллектуальный и эмоциональный мир женщины, резко сокращают количество времени, которое она может посвятить семье и воспитанию детей. Кстати, отмечена и обратная корреляция между уровнем профессиональной занятости и уровнем рождаемости.

Более полной реализации социальной роли матери, воспитательницы будет способствовать развитие социальной сферы, службы быта. В нашей стране вся служба быта берет на себя лишь пятую часть домашнего труда. Свою негативную роль иг-

рает и общественная психология — традиционное деление домашнего труда на мужские и женские виды. Почему-то получилось так, что общество механизировало и автоматизировало те виды домашнего труда, которые традиционно выполняли мужчины. В результате у женщины получается двойной рабочий день.

Общие затраты времени на ведение домашнего хозяйства в стране оцениваются в миллиарды человеко-часов и сопоставимы с затратами времени во всем общественном производстве. Но если мужчина тратит на домашнюю работу в среднем 1 ч в день, то затраты женщины — 4–5 ч.

Социология семейно-брачных отношений исследует гендерные или социально-культурные различия между мужчинами и женщинами. Гендерные проблемы связаны с социальным аспектом в понятии «мужское» и «женское». Стереотипы настойчиво требуют соответствовать тем стандартам «настоящих» мужчин и женщин, которые приняты обществом в данное время. Правда, женская проблематика в социологических исследованиях является традиционной, чего нельзя сказать о специфически мужских проблемах. Иногда создается впечатление их незначительности или полного отсутствия. Беспроblemность мужского социального бытия стала стереотипом общественного сознания.

Устойчивость брака стала глобальной современной проблемой во всем мире. Брак утратил пожизненный характер. Свобода расторжения брака зафиксирована в правовых нормах всех государств демократического устройства.

Социологи, юристы, медики, педагоги изучают причины нестабильности современной семьи. Чаще всего семья распадается из-за пьянства, неверности супругов, низкой культуры поведения, отсутствия сексуальной культуры, неподготовленности к браку. По общему мнению, молодежный брак оказывается хрупким из-за завышенных ожиданий, которые разбиваются о «прозу жизни». Это свидетельство инфантильности, безволия, эгоистических установок у вступающих в брак молодых людей. Практика семейной жизни резко меняет мироощущение молодых супругов по сравнению с добрачным периодом. Самое большое разочарование испытывают и мужчины, и женщины относительно проявлений заботливости и нежности

партнера. Оказывается, это самые дефицитные свойства молодых супругов. После распада брака желание иметь статус семейного человека сохраняет всего каждый десятый из бывших супругов. Основа супружеской совместимости — это совпадение главных ценностных ориентаций. Супруги должны быть единомышленниками, сотоварищами, и тогда исчезает проблема стирки, уборки, мытья посуды. Каждый добровольно берет на себя свою долю обязанностей.

Идеал современного счастливого брака — это идеал исправно функционирующей слаженности: муж должен «понимать» свою жену (делать благосклонные замечания по поводу ее нового платья и вкусного блюда), помогать ей. Она в ответ должна «понимать» его, когда он приходит домой усталый и расстроенный; должна внимательно его выслушать, когда он говорит о своих деловых затруднениях; не сердиться, а «понимать», когда он забывает о ее дне рождения. Весь набор этих видов отношений сводится к хорошо отлаженной связи двух человек, остающихся чужими друг другу на протяжении жизни. Они никогда не достигают «глубинной связи», но любезны друг с другом и стараются сделать друг для друга жизнь как можно приятнее. При таком понимании любви и брака («команда», взаимная терпимость) главный акцент делается на отыскании убежища от непереносимого в других случаях чувства одиночества. Создается союз двоих против одиночества, и его ошибочно принимают за любовь и близость.

9.3. Личностное и общественное значение потребностей семьи

Большинство россиян живет в семьях, общее их число более 40 млн. Обычная семья состоит из супружеской пары с одним или двумя детьми. Удельный вес основных типов семьи в России по структурному признаку:

- ♦ нуклеарная семья — около 80 % (нуклеарная семья состоит из одной брачной пары, т.е. ее основной признак — автономность, вторая ее черта — малолетность);
- ♦ неполная семья (как правило, мать с детьми) — около 19 %;
- ♦ сложная семья;

♦ семья с несколькими брачными парами и многодетная — 1 %.

Преобладающий тип семьи в развитых странах нашего времени — мононуклеарная, малопоколенная, малодетная.

Семья — первичный и важнейший институт общества благодаря тем функциям, которые она выполняет. Именно через семью сменяются поколения людей, в ней появляется на свет человек, продолжается человеческий род, происходят первичная социализация и воспитание детей, наконец, реализуется такая благородная функция, как забота о престарелых. На семью ложится организация быта, потребления, а также значительная часть хозяйственно-экономических функций.

Структура семьи — совокупность отношений между ее участниками, в том числе отношений власти. Выделяются авторитарные семьи, в которых складывается жесткое подчинение главе семьи, чаще — мужу, детей — родителям, и семьи демократического типа, где распределение ролей, власти происходит не в соответствии с традициями, а на основе личностных качеств, способностей супругов, для них характерно равноправие в принятии решений, добровольное распределение обязанностей.

Основные ролевые отношения в семье — муж, жена, мать, отец, теща, свекровь, старший ребенок, младший ребенок и т.п.

Сферы жизнедеятельности семьи непосредственно связаны с удовлетворением потребностей ее членов.

Потребность продолжения рода — важнейшая и ничем не заменимая функция современной семьи. Но весь опыт человечества свидетельствует: чем выше уровень развития цивилизации, тем меньше в семье число детей. Иначе говоря, чем выше уровень и качество жизни населения, культура и образованность, тем ниже рождаемость. Происходит сокращение популяции, старение населения. На уровне рождаемости сказываются соотношение городского и сельского населения, религиозные и национальные традиции, генетический фонд, социально-экономические условия; по медицинской статистике, до 15 % семей не имеют детей из-за бесплодия мужа или жены, причем в соотношении 40:60.

Потребность в воспитании, реализуемая семьей, обеспечивает социализацию подрастающего поколения. Воспитательная функция состоит в удовлетворении индивидуальных по-

4. Личностные потребности в самореализации. Воспитание оказывает влияние на развитие личности — в первую очередь психологическое. Реализуется и реализуется в течение жизни. У каждого человека есть свои возможности, и они должны быть реализованы. Развитие личности — это процесс, который происходит в семье. Развитие личности — это процесс, который происходит в семье. Развитие личности — это процесс, который происходит в семье.

требностей в отцовстве и материнстве, в воспитании детей и их самореализации, самореализации самих себя.

Воспитание детей — важнейшая потребность семьи. Семья оказывает влияние на всю жизнь человека, но наиболее сильное — в первые годы жизни, когда закладываются нравственные, психологические, эмоциональные основы личности. В семье реализуется индивидуальный подход к ребенку, и родители могут вовремя заметить его положительные и отрицательные качества. У каждой семьи есть свои пределы воспитательных возможностей, и не только экономические, образовательные, временные, но и нравственные: авторитет родителей должен строиться не на дидактических наставлениях, физических наказаниях или материальном поощрении, а на личном примере.

Развитие ребенка органически вписано в жизнедеятельность семьи. Современная наука накопила массу данных о роли семейного воспитания в стимулировании интеллектуального развития ребенка: чем более содержательно и многообразно общение в семье, тем быстрее ребенок накапливает знания, навыки речи, мышления. Для детей, оставшихся без попечения родителей, государство в настоящее время организует нетрадиционные детские дома, детские дома семейного типа.

Однако существуют факторы, способствующие нарушению реализации воспитательной функции семьи. К ним могут быть отнесены: неполный состав семьи, недостаточный уровень знаний и навыков родителей по воспитанию детей, негативные отношения между родителями, конфликтность семьи (не только по вопросам воспитания, но и по иным вопросам), вмешательство родственников в воспитание детей, определенные условия жизни семьи.

Потребности семьи в симпатии друг к другу, в удовлетворении, уважении, признании, психологической защите реализуются посредством эмоциональной функции. Удовлетворение этих потребностей обеспечивает эмоциональную стабилизацию не просто членов семьи, но членов общества, содействует сохранению их психического здоровья.

Потребность общества в первичном социальном контроле обеспечивает выполнение социальных норм членами семьи, особенно теми, кто уже или еще не может строить свое поведение в полном соответствии с социальными нормами. Это каса-

ется пожилых людей, детей и членов семьи с ограничениями жизнедеятельности (какой-либо физический недуг).

Потребность в сексуальной воспитанности предполагает усвоение необходимых знаний об интимных сторонах жизни человека, правильных взглядов на взаимоотношения полов, знание того, как беречь свою любовь.

Стабильная благополучная семья возможна только при определенной подготовке молодых людей к совместной семейной жизни. Самым трудным и опасным с точки зрения стабильности семьи является начальный период брачной жизни. В этот период происходят первоначальное вхождение в мир друг друга, распределение труда и обязанностей в семье, решение жилищных, финансовых и связанных с ведением общего хозяйства и быта проблем, освоение роли мужа и жены, накопление жизненного опыта, взросление и возмужание. Супруги, особенно молодые, обычно драматизируют любую спорную ситуацию и считают, что единственный путь выхода из нее — развод, и обычно с трудом приходят к мысли о необходимости временной разлуки. О полезности временной разлуки писал еще К. Маркс, отмечавший, что «...постоянное общение порождает видимость однообразия, при котором стираются различия между вещами. Даже башни кажутся вблизи не такими уж и высокими, между тем как мелочи повседневной жизни, когда с ними близко сталкиваешься, непомерно возрастают».

Молодые не должны истолковывать вступление в брак как конечную цель, после достижения которой можно «расслабиться и отдохнуть». Наоборот, для них свадьба должна стать исходной точкой борьбы за семейное счастье. Это значит, что супругам не следует останавливаться в своем развитии. Для современных браков идеалы романтической любви, несмотря на «достижения» сексуальной революции, начинают рассматриваться как эталонные, предполагая галантность и бережность, основанные на точном знании границ взаимной пристойности и привлекательности.

Для преодоления негативных последствий, возникающих в процессе семейной жизни, необходимо повышение культуры взаимоотношений супругов, последовательное формирование в себе уживчивости, доброжелательности, чуткости и сдержанности. «Тот человек, которого ты любишь во мне, конечно,

94 Дружба
лучше меня. Я
ше себя» (М.М.
Потребно
дителях в на
мья сталкива
дательской с
прародителей
ношения меж
взаимными и
некоторым д
лет. С годами
зи становятся
нить. Особен
телей к детям
роли и обяза
тер и меньше
Несмотря
сделать свою
вовремя пон
из тупика и д
ских, ни дух
казного, мел
является ан

ностью и бо
дружбой ещ
дуализиров
шения меж
воздействи
близости, т
вместной де
Условиями
крытость, п
мощь друг
лучают удо

лучше меня, я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя» (М.М. Пришвин).

Потребность семьи во внимании и заботе о престарелых родителях в настоящее время претерпевает трансформацию. Семья сталкивается с необходимостью оказывать помощь прародительской семье, чтобы компенсировать угасающие силы прародителей. Установлено, что к среднему возрасту детей отношения между ними и прародителями становятся наиболее взаимными и равными, чем когда бы то ни было. Однако, по некоторым данным, этот процесс может занимать от 20 до 40 лет. С годами определенный тип отношений фиксируется, связи становятся более ригидными, их значительно труднее изменить. Особенно явно это наблюдается, если отношения родителей к детям строились на авторитарной основе. Взаимные роли и обязательства при этом чаще носят формальный характер и меньше поддаются изменению.

Несмотря на всевозможные трудности, человек способен сделать свою жизнь удачной, творческой, счастливой. Но надо вовремя понять причины трудностей, найти возможный выход из тупика и двигаться в этом направлении, не жалея ни физических, ни духовных сил, постепенно освобождаясь от всего показного, мелочного, эгоистического, словом, от всего того, что является антиподом личностного роста.

9.4. Дружба

Дружба от любви отличается большей рассудочностью и более строгими нормами взаимного поведения. Под дружбой еще со времен Аристотеля понимают высокоиндивидуализированные и свободные от эротических элементов отношения между людьми. Эти отношения устойчивы к внешним воздействиям, положительны, длительны, основаны на духовной близости, т.е. на наличии общих интересов, на добровольной со-вместной деятельности в области, интересующей тех, кто дружит. Условиями дружеских отношений являются полное доверие, открытость, преданность, бескорыстие и готовность оказать помощь друг другу. Люди, находящиеся в отношениях дружбы, получают удовольствие, доставляя приятное другому человеку, у

них возникает и развивается соответствующая мотивация, внутренняя потребность в дружбе. Именно в этом смысле следует понимать известное выражение «дружить надо уметь». Особенно активное развитие мотивации дружбы обычно происходит в детском и юношеском возрасте, в период становления характера человека, формирования его внутреннего мира, самосознания, усвоения моральных норм и законов. У человека, который способен к дружбе, на первом месте его ценностной системы стоит потребность делать приятное другу, бескорыстно жертвовать для него материальными и нематериальными благами.

Важным условием дружеских отношений является близость уровней духовного развития и систем духовных ценностей, хотя дружеские чувства возникают и при различии интеллектуального развития людей; примером может служить дружба взрослого и ребенка. Развитые духовные и интеллектуальные составляющие как условие для существования дружеских отношений позволяют по-новому рассмотреть классический вопрос о возможности дружбы между мужчиной и женщиной. Действительно, уровень внутренней культуры человека, уровень его интеллектуального развития, моральные, этические и нравственные нормы определяют возможность дружеских отношений данного человека с представителями другого пола. Вопрос сводится к тому, способен ли, например, мужчина увидеть в женщине не только существо другого пола, но и личность, обладающую набором перечисленных качеств.

Глава 10. Этнические потребности человека

10.1. Этнические грани личности

Будучи единым биологическим видом *Homo sapiens*, развиваясь по общим социальным законам, человечество вместе с тем распадается на многочисленные группы. Одним из основных типов биологических (антропологических) подразделений людей являются расы, на которые распадается все ныне живущее человечество. Расы отличаются друг от друга

10.1 Этнические
прежде всего в
ем, физически
мой носа, черт
ственно всех
чески унасле
собой общност
хронных связ
мени палеол
новые совр
воспроизвод
ным связям
ми. При нау
ления мира п
ропеоидную
насчитывают
гические тип
отношении
стей людей
чайно сложн
ют общност
этнотипами. Д
вочных» по
выступает с
Вычленя
не обратиться
стей, и у на
глядного и
дое из этих
ное имя. Не
ни национа
будь то кри
свои самон

¹ Алексеев
докладом
² Рогинский
³ При этом
вания этниче
ти, или же из
затем преврат
мы. М., 1970.

прежде всего внешними, фиксируемыми обыденным сознанием, физическими признаками — цветом кожи, волос, глаз, формой носа, чертами лица, ростом, формой черепа и др. Соответственно всех представителей одной расы объединяют генетически унаследованные свойства и каждая раса представляет собой общность-объединение, основанное прежде всего на диахронных связях. Эти связи уходят в далекое прошлое — ко времени палеолита, когда в ходе расогенеза сформировались основные современные расы¹. Вместе с тем в межпоколенном воспроизводстве расы важнейшая роль принадлежит синхронным связям — репродуктивным отношениям между ее членами. При научной (антропологической) классификации населения мира принято выделять большие расы — негроидную, европеоидную, монголоидную, просто расы или малые расы — их насчитывают обычно более двух десятков, а также антропологические типы, представляющие низшую в таксономическом отношении единицу². Разновидность биологических общностей людей представляют популяции. Особое место в чрезвычайно сложной иерархии человеческих объединений занимают общности, именуемые в специальной научной литературе этносами. Для термина «этнос» одним из таких «ориентировочных» понятий в нашей отечественной науке традиционно выступает слово «народ».

Вычленив этносы среди других общностей людей, нельзя не обратить внимание на наличие и у племени, и у народностей, и у нации, и у национальностей одного общего весьма наглядного и вместе с тем неперменного внешнего признака: каждое из этих образований имеет свое самоназвание — собственное имя. Нет и не было ни племени, ни народности, ни нации, ни национальности, у которых бы оно отсутствовало. Все они, будь то кривичи, сиу, эвенки, каталонцы, японцы и т.д., имеют свои самоназвания³.

¹ Алексеев В.П. О самом раннем этапе расообразования и этногенеза // Этнос в доклассовом и раннеклассовом обществе. М., 1982. С. 32–55.

² Рогинский Я.Я., Левин М.Г. Антропология. М., 1963. С. 347–429.

³ При этом оставим в стороне вопрос о происхождении того или иного самоназвания этнических общностей: возникло ли оно спонтанно внутри данной общности, или же из названия, которое первоначально было дано со стороны, соседями, а затем превратилось в ее имя собственное (см.: Никонов В.А. Этнонимия // Этнонимы. М., 1970. С. 12–13).

Общеизвестно, что люди, принадлежащие к разным народам и этническим группам, различаются своим поведением, культурой, нравами, обычаями. Так, пунктуальность, высоко ценимая немцами и британцами, сравнительно мало значит в Испании и еще меньше — в странах Латинской Америки. Североамериканцы зовут друг друга только по имени, но это вовсе не означает дружбы или интимной близости, которые такое обращение предполагало бы в России. Этнические особенности ярко проявляются в искусстве, особенно народном. Не нужно быть искусствоведам, чтобы отличить русскую мелодию от итальянской или узбекской, украинский орнамент от индийского, английский юмор от французского. Люди обычно без особых затруднений перечисляют черты, типичные, как они думают, для их собственного и для чужих народов, и нередко (хотя далеко не всегда) подобные характеристики и самохарактеристики совпадают, принимаются без возражений. Но все или почти все подобные характеристики субъективны, а то и вовсе произвольны.

Те черты, которые мы воспринимаем как специфические особенности национального характера, — это продукт определенных исторических условий и культурных влияний. Они производны от истории и изменяются вместе с ней.

Взаимопроникновение различных культур, определенная стандартизация образа жизни, прогрессирующая урбанизация, характерные для современной эпохи, вызывают у разных народов стремление самоутвердиться в своих специфических культурно-психологических ценностях. Культурное самоотождествление теснейшим образом связано с проявлением этнического самосознания народов. Это специфическое этническое отражается в первую очередь в духовной культуре, повседневном быте народа, его жизненных ориентациях, типе мировосприятия. Различные науки пытаются объяснить причины возникновения этнических особенностей как некой «коллективной» психологии, определяющей поведение, эмоции и представления членов этноса. В.Г. Белинский отмечал, что тайна национальности каждого народа заключается не в его одежде или кухне, а в их манере понимать вещи.

В качестве фактора, определяющего формирование этнопсихологических свойств народов, этнографы выделяют влия-

10.1 Этнические
яние культурно
го, что на пов
ограничения.
гает вырабаты
ной картин
В процессе ис
ственную од
рые использу
мироощущен
му может ст
различных ф
ха, традиций
этноса к дес
сил. Многие
определенно
институции
тивный мех
действитель
определяют
сложивших
Язык в
опыта наро
ми, религии
ности, В. Г
да» через с
тики, сема
структура
мышления
Среда
мися соци
ток на осо
ко в опре
нов этнос
его объек
тельства
этническ
в нее люд
территори
этой общ

ание культурной среды. Собственно, культура начинается с того, что на поведение индивидов накладываются те или иные ограничения, так как целостность культурной среды предполагает выработку единых правил поведения, общей памяти, единой картины мира у представителей конкретного этноса. В процессе исторического развития каждый народ создает собственную однородную систему культурных ценностей, которые используются его представителями для выражения своего мироощущения и этнического самосознания. Примером этому может служить национальное искусство, которое в своих различных формах способствует сохранению этнического духа, традиций, выступая действенным механизмом адаптации этноса к деструктивным воздействиям внешних исторических сил. Многие авторы пытаются увязать процесс существования определенной этнической общности с генезисом и функцией институциональных отношений, которые как особый регулятивный механизм образуют общепринятые нормы социальной действительности и этнического самосознания и во многом определяются особенностями этнических взаимоотношений, сложившихся в данной культурной среде.

Язык выступает как своеобразная копилка исторического опыта народа. Любой язык сопряжен с этическими, правовыми, религиозными формами общественного сознания. В частности, В. Гумбольдт ставил задачу реконструкции «духа народа» через особенности «внутренней формы языка» (грамматики, семантической структуры). В функциональном плане структура языка в значительной степени направляет структуру мышления индивидов.

Среда со своими природными и исторически сложившимися социокультурными особенностями накладывает отпечаток на особенности психики этноса, что проявляется не столько в определенных видах культуры, сколько в поведении членов этноса. Этот субъективный этнический склад узнается в его объективации как совокупности реакций народа на обстоятельства жизни, в которых он участвует. В социальной жизни этническая общность проявляется лишь тогда, когда входящие в нее люди не только говорят на одном языке, живут на одной территории, но и чувствуют себя принадлежащими именно к этой общности.

10.2. Национальный характер

Национальный характер определяется как исторически сложившаяся совокупность устойчивых психологических черт представителей той или иной этнической группы, определяющих привычную манеру их поведения и типичный образ действий и проявляющихся в их отношении к социально-бытовой среде, окружающему миру, труду (такие черты, как деловитость, практичность, аккуратность, пунктуальность, обязательность, предприимчивость, пассивность, неорганизованность), своей и другим этническим общностям. Причем отношение к окружающим раскрывает особенности этнического (национального) сознания людей. К этой группе черт национального характера относятся консерватизм, религиозность, оптимизм, пессимизм.

Если рассматривать характер просто как совокупность каких-то черт, то даже просто описать его практически невозможно; например, в Словаре русского языка С.И. Ожегова — полторы тысячи прилагательных, описывающих характер. Поэтому современная психология рассматривает характер не как простую сумму черт, а как определенную целостную структуру. Однако вопрос о природе данной структуры остается спорным.

Эта многозначность сказывается и в литературе о национальном характере. Термин «национальный характер» — не аналитический, а описательный; он появился первоначально в литературе о путешествиях с целью выразить специфику образа жизни того или иного народа. Одни исследователи, говоря о национальном характере, подразумевают темперамент, особенности эмоциональных реакций индивидов, а другие фиксируют внимание на социальных ориентациях, нравственных принципах, отношении к власти, труду и т.п.

Но с точки зрения психологической науки национальный характер подразумевает свойства не отдельного индивида, а целой этнической общности (группы). Такая группа должна иметь общую культуру, символы, традиции, обычаи и т.п. Но можно ли из общности культуры делать вывод об общности (и специфичности) психологического склада конкретного этноса? Например, Питирим Сорокин писал, что свойства разроз-

ненных частей автомобиля не тождественны свойствам целого автомобиля как организованной системы; свойства человеческого организма как системы нельзя понять, изучая его отдельные органы или клетки. Точно так же и свойства социально-культурной системы нельзя понять, ограничив себя изучением отдельных членов общества. На этом основании Сорокин считал принципиально невозможным психологическое исследование национального характера.

Аналогии, проводимые Сорокиным, касаются взаимоотношений части и целого, элемента и структуры. Например, дерево определенного вида обладает своими неповторимыми индивидуальными особенностями, но оно вместе с тем несет в себе некоторые основные черты, характеризующие вид как целое. Это относится и к человеку. Его психологические свойства «заданы» не столь жестко, как биологические. Когда говорят, что такому-то человеку (имеется в виду определенный социальный характер) свойственны такие-то черты, это значит, что они действительно присутствуют, хотя и в разной степени и в разных сочетаниях у значительного числа индивидов, составляющих данную этническую группу.

История народов, особенно история больших современных наций, сложна и противоречива. Национальный характер каждой современной нации напоминает пергамент, на котором поверх старого, более древнего текста написан новый; стоит смыть верхний слой, и под ним появляется невидимая вначале, иногда сильно поврежденная, но все-таки сохранившаяся древняя надпись. Так и в истории народа каждый этап исторического развития оставляет свои неизгладимые следы. Чем длиннее и сложнее путь, пройденный народом, тем сложнее и противоречивее его национальный характер. С характером этноса неразрывно связана типичная для его членов система побуждений — совокупность их потребностей, интересов, ценностных ориентаций, установок, убеждений, идеалов и т.п. Определенная направленность характера, эта система охватывает все сферы человеческой психики — от потребностей до идеалов, миропонимания и нравственных принципов. Все подобные компоненты психики, будучи изменяемыми естественными и общественными условиями существования этноса, в конечном счете предопределяют характер его членов.

Изменение этих условий неизбежно влечет за собой изменение системы побуждений, а вслед за ней и этнического характера.

Понятие «*национальный темперамент*» используется для понимания этнической специфики. Своеобразие национального темперамента объясняется влиянием климатической среды, образа жизни, рода занятий, специфической этнической культурой и определяет различия в эмоциональных реакциях на жизненные ситуации, явления привычной и непривычной среды. В научно-популярной литературе, как правило, выделяют южный (субтропический) темперамент южных народов и холодный темперамент северных. Принято говорить не о национальном темпераменте, а о преобладании определенных типов темперамента, тех или других его особенностях или о доминировании, а также специфическом сочетании его свойств у представителей конкретной этнической общности. Например, немцы и англичане по темпераменту — образцовые сангвиники, итальянцы и испанцы — явные холерики, славянские народы отличаются социальной эмоциональностью, а прибалтийские — некоторой флегматичностью.

Национальные чувства и настроения являются важным элементом психологической специфики личности человека. Национальные чувства выражают прежде всего эмоциональное отношение к собственно этнической реальности. К ним причисляют чувство гордости за свой народ, приверженность к национальным ценностям. Объективно оценивая свою значимость в обществе, включая личные интересы, помыслы и устремления в общественную деятельность, человек понимает свою ценность, осознавая чувство собственного достоинства. Национальное настроение выполняет функцию регуляции психической активности людей, функцию установки воспринимать и действовать определенным образом. Настроение человека детерминировано историческими событиями жизни этноса, судьбой его членов, политическими, экономическими условиями функционирования этноса.

Чувство национальной гордости и достоинства этноса кардинально противоположны гипертрофированному чувству своего этнического превосходства и исключительности, выраженных в национализме.

элементом этнической культуры является
протяжении жизни
в повседневности
ской общности
соблюдение канонов
дого. Наглядным
онного жилища
ки у части населения
у оранг-лаутов
Азии, перенесенных
Средней Азии
ни у народов
ганистана, ж
и т.п.

Весьма характерно, что в
сфере таковой культуры
При этом разном
способов ее
вянских нар
дукты земле
нивхи, ульчи
главным обр
на употребл
Индии в бо
ведущие и
употребляе
рых народо
(в частности
Националь
мер, народ
са, ее мате
лиций, упо
помогающ
ской культ
Народн
носа вопло

10.3. Национальные традиции

Национальные традиции являются важным элементом этнического мира человека. Они складывались на протяжении жизнедеятельности этноса, прочно укоренились в повседневной жизни, передавались новым членам этнической общности в виде правил, норм и стереотипов поведения, соблюдение которых стало общественной потребностью каждого. Наглядно об этом свидетельствует своеобразие традиционного жилища у различных народов мира: свайные постройки у части меланезийцев и микронезийцев, плавучие жилища у орант-лаутов и некоторых других народов Юго-Восточной Азии, переносные жилища — юрты, чумы, тапи у кочевников Средней Азии, народов Севера, индейцев прерий, дома-башни у народов Кавказа, у части арабов, некоторых народов Афганистана, жилища из снега — иглу у «полярных» эскимосов и т.п.

Весьма часто этнические особенности дают о себе знать в сфере такого компонента материальной культуры, как пища. При этом различия касаются и состава потребляемой пищи, и способов ее приготовления, и времени ее приема. Так, у славянских народов основу пищевого рациона составляют продукты земледелия, у многих народов Севера — мясо, нанайцы, нивхи, ульчи являются ихтиофагами, т.е. употребляют в пищу главным образом рыбу. У многих народов существуют запреты на употребление отдельных видов пищи. В частности, народы Индии в большинстве своем не едят говядины; народы, исповедующие ислам и иудаизм, — свинины; ряд народов почти не употребляет в пищу молока (например, монкхмеры); у некоторых народов еще недавно деликатесом считалось мясо собаки (в частности, у полинезийцев) и т.п.

Национальные традиции проявляются и в одежде. Например, народный костюм — часть традиционной культуры этноса, ее материально-духовного богатства. Это особый мир традиций, упорядочивающих восприятие окружающего мира и помогающих человеку ориентироваться в ценностях этнической культуры.

Народный костюм как результат творческой активности этноса воплощает в искусстве больше, чем индивидуальные пе-

реживания и чувства. Он воплощает эстетические воззрения народа, является метазнаком его культуры, вмещающим традиционное представление о мире, и способом усвоения содержащейся в нем информации.

Создание народного костюма в системе декоративно-прикладного искусства — это не только художественный процесс развития его видов, но и способ освоения действительности — организации пространства вокруг человека.

Орнамент как сакральная информация — завершающий аккорд концепции художественной формы костюма, воплощающей знак в обряде, символ в ритуале и образ в культуре. По сути это — магическое средство закрепления и усиления ее свойств.

Национальные традиции проявляются не только в одежде, поступках, делах, стиле общения, но даже в движениях, жестах и других еле заметных деталях. У каждого человека есть бессознательный механизм, который фиксирует отношение свой—чужой по едва заметным нюансам проявления психики. Недостаточное знание национальных традиций нередко ведет к серьезным осложнениям в общении с представителями других этносов. Значение национальных традиций, их содержание различны у разных народов. Считается, что англичане буквально преклоняются перед своими традициями, стремятся в любых условиях сохранить свои привычки, вкусы, нравы. Например, англичанин, возмущенный проделками своего конкурента, следуя традиции, пишет ему: «Дорогой сэръ, Вы мошенник», без обращения «дорогой сэръ» он не может начать письмо. Христианин, входя в церковь, снимает головной убор, а еврей, входя в синагогу, покрывает голову. В Европе цвет траура черный, в Китае — белый.

Существенно различается у народов мира семейные обычаи и обряды. Наряду с моногамной (единобрачной) семьей, распространенной в настоящее время у подавляющей части человечества, у некоторых народов до сих пор сохраняется полигамия (многоженство) и полиандрия (многомужество). Чрезвычайно многообразны брачные церемонии. Например, у племени пуананов на о. Калимантан для заключения брачного союза достаточно, чтобы жених и невеста в присутствии старейшины рода заявили о взаимном согласии вступить в брак, у

племени коши в Афганистане свадебная церемония длится двое суток, а у некоторых народов Индии — восемь суток. Для большинства европейских народов характерны свадьбы, на которых присутствуют лишь ближайшие родственники и знакомые, у ряда народов Кавказа на свадьбу по традиции приглашают сотни гостей. Вместе с тем на Кавказе до недавнего времени не была редкостью «свадьба без новобрачных»: обычай запрещал жениху и невесте присутствовать на собственной свадьбе. По-разному обстоит дело и с разводом: у народов католического вероисповедания брак вообще нерасторжим, а у народов, исповедующих ислам, для того чтобы развестись, мужу достаточно объявить об этом жене.

В сфере повседневного поведения этнические особенности бывают настолько своеобразными, что нередко воспринимаются представителями других народов как нечто странное и удивительное. Индийца удивляет, что жена европейца называет мужа по имени, обращаясь к нему в присутствии его матери и без ее разрешения. Когда китаец видит, как европеец или американец идет под руку с женщиной, порой даже целует ее, это кажется ему чрезмерно стыдным. Японцу кажется странным, как может человек в жилом доме быть в той же обуви, что и на улице. Болгары в отличие от многих других народов кивают головой в знак отрицания, а в знак согласия покачивают ею из стороны в сторону. Когда японцы рассказывают о печальном событии, они улыбаются, чтобы не огорчать слушателя. Если к европейцу приходит гость и восхищается картиной, вазой или какой-нибудь безделушкой, то хозяин доволен. Но если европеец начнет восторгаться вещицей в доме китайца, то хозяин дарит ему этот предмет — того требует вежливость. В Китае к чашке риса, которую подают к концу обеда, никто не притрагивается — нужно показать, что ты сыт.

Всем этим и обусловлен тот факт, что в повседневной практике при разграничении этносов-народов, как правило, указывают на такие устойчивые и отчетливо внешне выраженные компоненты их культуры, как язык, религия, народное искусство, устное творчество, обычаи, обряды, нормы поведения, привычки и т.п., а также принятые жесты вежливости и приветствия, походка, этикет в еде, гигиенические привычки и многое другое.

Все эти бесчисленные компоненты культуры имеют у отдельных народов свои характерные черты — этническую окраску и, передаваясь из поколения в поколение, образуют этническую культуру, обладающую специфическим для нее стилем¹.

Этническая идентичность личности — это осознание себя представителем определенного этноса, переживание человеком своего тождества с одной этнической общностью и отделения от других. Существует довольно широкий спектр толкований этнической идентичности личности. Условно их можно разделить на две области:

- ◇ личностная идентичность, определяемая персональными качествами и характеристиками человека и характеризующаясь в основном тремя факторами: местом в отношениях с другими (доминируют понятия этнической структуры и этнических ролей), качествами, которыми этнофор наделяет себя (деловые, поведенческие, интеллектуальные); самооценкой этнофора (адекватная — неадекватная);
- ◇ этническая групповая идентичность, описываемая социальными категориями и базирующаяся на анализе этнических групп, к которым человек принадлежит и с которыми себя отождествляет.

Этническая идентичность — это не только осознание своей тождественности с этнической общностью, но и ее оценка. Этносу непременно присуща антитеза Мы—Они.

Характеризуя этнос в целом, необходимо упомянуть, что культурное единство его членов неразрывно связано с наличием у них определенных общих черт психики. Относительно устойчивые социально-психологические явления, присущие этническим общностям и представляющие их психический склад в широком смысле слова, однако не исчерпываются лишь такими сложными психическими образованиями, как характер, темперамент и способности.

10.4. Этноты и их составляющие

Этноты — сравнительно большие группы людей, живущих на той или иной территории, специфическим образом присваивающих окружающую природу с целью обес-

¹ Бромлей Ю.В. Очерки теории этноса. М., 2007. С. 55.

печения себя необходимыми для жизни продуктами, характеризующихся только им свойственными стереотипами поведения. Присвоение природы, потребность выживания обуславливают постоянное воспроизводство численности этноса, что служит основанием для деления каждого из них на такие социально-демографические группы, как дети, молодежь, зрелое поколение, старики.

Род в архаическом обществе соединял и производство средств жизни, и воспроизводство самой жизни.

Племя составляли два рода. Род был самостоятельной социальной единицей, но племя позволяло более эффективно конкурировать ему с другими родами по поводу прежде всего присваемого ландшафта.

Народность — форма этноса, возникновение которой связано со становлением цивилизации. Основу народности составляли не родственные, а территориальные связи. Присвоение внешней территории выходило на первый план по сравнению с присвоением внутренней территории. Народность предполагала определенные формы публичной государственной власти, пришедшей на смену личной власти родовых старейшин и племенных вождей. В духовной жизни на смену мифологическому сознанию приходили более развитые системы религиозного типа. Народность — характерная форма существования этноса в традиционных обществах.

Нация — форма этноса, появившаяся в Новое время. В становлении нации важную роль играли урбанизация, развитие национальных столиц. В разных странах эти процессы шли и идут до сих пор неравномерно.

Выявление различий, желание сохранить свою неповторимую индивидуальность заставило народы задуматься над истоками и смыслом своей самобытности, углубляясь в анализ собственных исторических корней и производя переоценку привычных добродетелей, ценностей и идеалов, веками и даже тысячелетиями господствовавших в их общественном сознании, укоренившихся в социальной психологии и поддерживающих их менталитет.

Рост национального самосознания закономерно сопровождался двумя идеологическими процессами — усилением патриотизма и оформлением национализма.

Патриотизм зародился еще в период существования первобытных родов, племен, общин и у античных народов. В Средневековье патриотизм разных народов окрашивался в религиозные цвета, ибо религиозная идеология была тогда господствующей формой общественного сознания. Патриотизм в значительной мере помог самоопределению народов (в форме наций) в Новое время, когда изменилась внутренняя и внешняя ситуация, упростился поиск ими новой роли и места среди соседей в своих регионах и в мире в целом.

Национализм был той особой формой, в которую облеклись исторически конкретная идеология и соответственно социальная психология нации — принципиально нового типа этноса, характерного для новоевропейской цивилизации. С известной долей условности можно сказать, что национализм вырос из патриотизма, поскольку многое заимствовал у него, в частности такие ценности, как гордость за свой народ и героические страницы его истории, стремление отстаивать свободу родины и независимость от посягательств извне, представления о самобытности, самоценности, «непохожести», уникальности каждой нации, что позволяло в этот период оценивать его в целом положительно.

В Новое и Новейшее время для основных этнических подразделений характерно, с одной стороны, сокращение их числа, с другой — повышение среди народов мира удельного веса крупных образований этого типа и увеличение их численности. В наше время возрастает взаимодействие общностей, чему немало способствуют средства массовой информации. Происходит усиление удельного веса тех элементов культуры, которые в той или иной мере распространены по всему земному шару, т.е. приобретают общепланетарный характер. Основными точками формирования таких элементов культуры стали города, а технико-экономической основой для их появления послужило промышленное развитие. Важная роль в распространении элементов промышленно-городской культуры принадлежит проницаемости национальных перегородок в глобальных масштабах.

Особенно наглядно процессы интернационализации выступают в материальной культуре, прежде всего в широком распространении как в сфере производства, так и сбыта разно-

10.4 Этнос
образных п
станков и
(одежда, об
нальный
поведения
ния и т.п.
духовной к
муникации
вания кни
проведени
между де
го применя
ты духовно
ственной л
чений, как
Этничес
ному соци
ским обра
щим в мир
ные от у
становлен
эссенцию
черпать зн
го традиц
нентами
цесс возн
бели стар
традиция
тате чего
шлом, во
шественн
жанию, т
Понят
Подчас и
ковые по
компо
пающие
ния, — с
шегося

образных промышленно стандартизованных изделий — от станков и автомашин до повседневного-бытовых аксессуаров (одежда, обувь, мебель, пища и т.п.). Все более интернациональный характер приобретают и стереотипы повседневного поведения, например рукопожатия, правила уличного движения и т.п. Интеграционные тенденции проявились и в сфере духовной культуры благодаря развитию средств массовой коммуникации, в первую очередь различных способов тиражирования книг, фильмов, распространению интернета, а также проведению международных фестивалей искусств, контактам между деятелями культуры разных стран и т.д. Вследствие этого применяются в глобальных масштабах одни и те же элементы духовной культуры — от произведений искусства и художественной литературы до таких повсеместно принятых развлечений, как массовые зрелища, спорт, туризм.

Этническая картина мира, присущая каждому традиционному социуму, структурирует все аспекты бытия и динамическим образом соотносит с человеком, живущим и действующим в мире. В обществе всегда живут традиции, унаследованные от ушедших поколений, и в то же время происходит становление новых традиций, представляющих собой квинт-эссенцию опыта сегодняшнего дня — опыта, из которого будут черпать знания новые поколения. Сохранившиеся от прошлого традиции являются важными функционирующими компонентами каждого жизнедействующего общества, причем процесс возникновения новых традиций нельзя привязывать к гибели старых традиций, поскольку между новыми и старыми традициями могут существовать органические связи, в результате чего некоторые традиции, появившиеся в далеком прошлом, вообще долго не исчезают, а в соответствии с новым общественным бытием обогащаются и развиваются как по содержанию, так и по форме.

Понятие «традиция» тесно связано с понятием «обычай». Подчас их даже отождествляют. Однако, хотя это однопорядковые понятия, они все же далеко не идентичны. Одним из компонентов традиций являются обряды (ритуалы), выступающие эффективным средством социального регулирования, — стереотипные формы массового поведения, выражающиеся в повторении стандартизованных действий. Смысл

ритуала заключен не в самих составляющих его движениях, а в том, что они символизируют (обозначают). В силу своего символического характера обрядовые действия лишены непосредственной целесообразности, но в конечном счете такие действия выполняют ряд немаловажных для этноса функций. Прежде всего ритуал играет роль механизма регуляции внутри-этнических связей. К числу важнейших аспектов этой роли относятся: кооперирование деятельности индивидов посредством их включения в систему социальных институтов; поддержание определенной иерархии социальных статусов; установление психологических сопереживаний, групповой солидарности; снятие возникающих в повседневном общении людей эмоциональных напряжений; утверждение социальной значимости жизненных состояний (рождение, наступление половой зрелости, вступление в брак, смерть) и поведенческих актов индивидов как форма их социальной оценки и контроля и т.д. Ритуал также выполняет функцию воспроизводства этнической специфики жизненного уклада и форм общения людей¹.

Рассматривая этнические функции культуры, следует четко отграничивать собственно традиции, передаваемые устно или путем непосредственного наблюдения, от культурной преемственности, обеспечиваемой письменностью. Если письменная информация может существовать определенное время независимо от человеческого сознания, то устно-зрительные традиции непременно предполагают постоянное их сохранение в живой памяти людей. Устно-зрительные традиции требуют непосредственных межличностных контактов, а письменная информация может осуществляться и без таких контактов и в этом смысле имеет «опосредованный» характер. Наиболее «этнический» слой культуры в узком смысле слова определяется двумя основными параметрами — наиндивидуальностью (коллективностью, массовостью) и устойчивостью (традиционностью, повторяемостью).

Наиболее характерные свойства этноса непосредственно сосредоточены в бытовой культуре, при этом имеется в виду не вся бытовая культура, а лишь обыденное сознание, обиходный язык и традиционная составляющая бытовой культуры. При

¹ Бромлей Ю.В. Указ соч. С. 134.

10.4. Этность и
всей многогр
ра каждой эт
целостность.
систем и пол
на сопротив
ваться, когда
Этническ

жизнедеятел
ставляют три
сти:

в самосохран
в продлении
ется сексуал
в сохранени
ступают ма
пожертвова
и др.).

Эти три
вая существ
содержател
имеют соц
этом лишь
обеспечива
рушение, р
шению этн

Это оз
потребнос
ность в сам
тику (у пре
сти, а пото

Этниче
востью и с
ми их удов
ются под
менить и
актуализи
именно в

¹ Бромлей

всей многогранности своей внутренней структуры культуры каждой этнической общности представляет определенную целостность, состоящую из множества взаимопроникающих систем и подсистем. Именно поэтому культура этноса способна сопротивляться внешним воздействиям и самовосстанавливаться, когда какая-то ее часть оказывается разрушенной¹.

Этнические потребности человека играют особую роль в жизнедеятельности человека и социума в целом. Основу их составляют три ведущие биологически обусловленные потребности:

- ◇ в самосохранении;
- ◇ в продлении рода (формой выражения этой потребности является сексуальное влечение);
- ◇ в сохранении вида (формами выражения этой потребности выступают материнский инстинкт защиты потомства, самопожертвование во имя других представителей своего этноса и др.).

Эти три потребности проявляются и у животных, обеспечивая существование вида. У человека названные потребности и содержательно, и по средствам, способам, формам реализации имеют социально-культурную окраску и наполнение. При этом лишь проявление, действие всех этих трех потребностей обеспечивает существование и развитие социума, этноса. Разрушение, размывание хотя бы одной из них приводит к разрушению этноса.

Это означает, что если у человека размыты или отсутствуют потребности в сохранении вида и продлении рода, то потребность в самосохранении не может обеспечить высокую энергетику (у престарелых людей, бомжей) его поведения, деятельности, а потому и достаточный уровень его жизни.

Этнические потребности обладают значительной устойчивостью и силой; они регулируются соответствующими нормами их удовлетворения. В тех случаях, когда эти нормы оказываются под угрозой, отрицаются или кто-то покушается заменить их другими, этнические потребности обостряются, актуализируются и даже могут превратиться в доминирующие именно в своем этническом качестве.

¹ Бромлей Ю.В. Указ. соч. С. 141.

10.5. Этнические стороны развития общества

Одна из важных задач современной этнологической науки связана с исследованием этнических процессов в развитии общества. Актуальность решения этой научной задачи возрастает в период трансформации общества, характеризующейся ломкой политико-экономической формации, сменой в массовом сознании устоявшихся систем общественных ценностей и идеалов на другие, нередко противоположные, пример чего дает наша страна. Кардинальные перемены в социально-экономических и этнополитических условиях жизни различных регионов бывшего СССР в постсоветский период значительно обострили проблемы миграции населения и адаптации его на новых местах жительства.

В Москве, городе с уникальными политическими, социально-экономическими и культурными условиями, реформирование многих сфер общественной жизни осуществляется наиболее активно. Оставаясь в основном русским городом, Москва является и полиэтническим мегаполисом, издавна заселенным представителями разных национальностей. Массовое прибытие в Москву инонационального населения наряду с позитивными моментами (приток трудовых ресурсов, капитала) вызвал ряд острых проблем, иногда взрывоопасных, в разных сферах жизни городского сообщества, в том числе связанных со сложностями во взаимоотношениях представителей разных национальностей. Ставя перед собой в основном экономические цели, многие московские мигранты не задумываются о том, сумеют ли они «вписаться» в этнокультурную среду Москвы, станут ли здесь «своими», смогут ли принять местные особенности быта и нравов, не будет ли их поведение, обычаи, привычки диссонировать с принятыми в Москве. Это в свою очередь вызывает отрицательную реакцию постоянных жителей Москвы, которые воспринимают многочисленных приезжих, особенно отличающихся своей внешностью, манерами, темпераментом, как чужаков, нарушающих привычный уклад жизни.

Процессы ассимиляции иммигрантов в каждой стране имеют свои особенности, причем различные по своему происхож-

10.5. Этнические
денно иммигр
одинаковой с
мигрантов в с
шинства стра
сформировав
соответствен
тественно, об
ных знаний п
ций. Если не
создал бы со
отрицать и т
ки не находя
ния подобны
изложить св
ничуть не ху
мени облада
ей, сделавше

Интерес
кализации
лучил японо

В ходе этого
ких десятк
ских). Пол
слоги выз
полушария
шария). О
различия
дованных
лушария),
из полине
нантность
такого ро
ческими с
этого Цун
общем дл
вии в них
состоящи

¹ Брутян Г

² Барабин
татора // Кур

дению иммигрантские группы подвержены ассимиляции не в одинаковой степени. Первостепенная роль во включении иммигрантов в социально-культурную жизнь этнического большинства страны их пребывания принадлежит языку. Язык, сформировавшийся в условиях богатых научных традиций и соответственно располагающий развитой терминологией, естественно, обладает преимуществами в выражении специальных знаний по сравнению с языком, не имеющим таких традиций. Если неверно полагать, что И. Кант на китайском языке создал бы совершенно иную философскую систему, то нельзя отрицать и того, что китайский, немецкий и эскимосский языки не находятся в совершенно одинаковых условиях для создания подобных концепций. Ошибочно думать, что Кант мог бы изложить свои философские взгляды на эскимосском языке ничуть не хуже, чем на немецком. Немецкий язык к тому времени обладал сложной и развитой философской терминологией, сделавшей его удобным для отвлеченных рассуждений¹.

Интересные экспериментальные данные, касающиеся локализации в человеческом мозгу речевой деятельности, получил японский ученый Т. Цунода².

В ходе этого эксперимента были обследованы представители нескольких десятков этнических групп (европейских, азиатских и африканских). Полученные материалы показали, что у всех обследованных слог вызывал доминантность правого уха (соответственно левого полушария), чистые тона — доминантность левого уха (правого полушария). Однако относительно гласных обнаружились межгрупповые различия. Если у представителей подавляющего большинства обследованных групп они вызывали доминантность левого уха (правого полушария), то у лиц, родным языком которых был японский или один из полинезийских (тонга, восточно-самоанский и маори), — доминантность правого уха (левого полушария). Было выяснено также, что такого рода различия в характере доминантности вызваны не генетическими факторами, а лингвистической и слуховой средой. В свете этого Цунода пришел к выводу, что причина различий заключается в общем для японского и полинезийского языков свойстве: присутствии в них большого числа слов, состоящих только из гласных, и слов, состоящих из двух или более гласных и согласных. «В этих богатых

¹ Брутян Г.А. Гипотеза Сепира—Уорфа. Воронеж, 1997. С. 58—60.

² Барабин Г. Родной язык и мозг. Интересное открытие японского экспериментатора // Курьер ЮНЕСКО. 1982. Март. С. 10—13.

гласными языках гласные столь же важны в узнавании слов и предложений, как и согласные. В результате гласные звуки обрабатываются в левом, или "речевом", полушарии¹. Это в свою очередь позволило выдвинуть предположение, что у "японского типа" доминантности вместе с гласными в левом полушарии обрабатываются также звуки, связанные с эмоциями, "и эта левая доминантность укореняется по мере развития речевой способности"².

Таким образом, родной язык, дифференцирующий восприятие человеком звуков из окружающей среды, «тесно связан с формированием уникальной культуры и психического склада каждой этнической группы»².

Психика не существует вне людей, и конкретными носителями всех ее этнических особенностей являются члены этнической общности. В рамках той или иной этнической общности подчас на протяжении ряда поколений функционируют традиционные для нее психические черты. Это происходит не в силу их полной независимости от изменений внешней среды, а лишь потому, что эти психические черты обладают некоторой инерцией, обеспечиваемой социальными средствами межпоколенной передачи общественно-исторического опыта.

Часто затрагивают вопрос о различиях между этносами в такой сфере психики, как способности. Следует подчеркнуть, что равная первичная природная основа способностей (задатки) обнаруживается у всех народов мира, притом не только в сфере умственных способностей, но и специальных (сценической, музыкальной, художественной и т.п.).

Цивилизация, предоставляя человеку полный арсенал средств насладиться «второй природой» без каких-либо усилий, последовательно извлекает из человека его творческое естество, а каноничный вещный мир этноса сегодня представляет ценность Человека и его право быть собой в единстве с окружением. Суть возрождения материальной культуры не состоит лишь в воспроизведении ее внешних параметров, но в воссоздании полноценного бытия культурной традиции, являясь ее жизненным пространством. Это возможно при адекватной государственной политике в сфере культуры: в восстановлении

¹ Барабин Г. Указ. соч. С. 11.

² Там же. С. 12.

«культурной базы данных» этноса в содружестве научного знания и прикладных сфер его бытия. Богатство мировой культуры немыслимо без наследия традиционных культур, несущих в своем содержании гуманистические ценности. Обращение к исконным корням традиции важно в осмыслении исторического прошлого, что составляет суть культуры и определяет ее дальнейшую судьбу.

Глава 11. Потребность в рефлексии, познании и самопознании

11.1. Рефлексивные способности человека

Рефлексия — понятие многозначное, разные исследователи выдвигали свои понимания рефлексии, их можно свести к четырем основным: Д.Н. Узнадзе определял рефлексия как «объективизацию в смысле», т.е. осознание определенных аспектов внешней ситуации, задачи и идеальное преобразование в этой ситуации; В.В. Столин понимал рефлексия как «взгляд в себя»; А.Н. Леонтьев связывает рефлексия с решением «задачи на смысл»; И.С. Кон представляет рефлексия как процесс разрешения внутренних конфликтов в смысловой сфере, критическую переоценку ценностей, наиболее общим выражением которой является вопрос о смысле жизни. Общим во всех этих трактовках является осознание и произвольное оперирование в идеальном плане с определенными содержаниями сознания.

По мнению С.Л. Рубинштейна, рефлексия как бы приостанавливает, прерывает непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за его пределы; человек как бы занимает позицию вне ее¹.

Рефлексия является одной из функций личности; это своеобразное возвышение над самим собой и противостояние самому себе. Необходимо ли это человеку? Что побуждает человека противостоять самому себе?

¹ Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. М., 1959. С. 232–233.

Поиск смысла жизни, обретение смысла Бытия есть исключительно человеческая потребность, имеющая витальное (жизненно важное) значение. Человек сам определяет свое предназначение и смысл жизни. Поиск цели жизни имеет в своей основе мысль о ценности человеческой жизни, причем ценности не только для самого человека, но и для общества, для других людей.

Представления о смысле жизни у каждого человека свое. Но в этих индивидуальных представлениях неизбежно присутствует общее, обусловленное целями и интересами общества, к которым принадлежит человек.

Вопрос о смысле жизни человека — ключевая мировоззренческая проблема. От ее решения зависит направленность социальной деятельности человека. Смысл жизни человека нельзя искать вне самой его жизни. Правильно определить смысл своей жизни — значит найти самого себя.

Проблема смысла жизни имеет ряд аспектов: философский, социологический, этический, религиозный, социально-психологический. Социологический аспект раскрывает зависимость смысла жизни от общественных отношений, в которые включен социальный объект, и показывает, что именно общественные отношения дают простор или, наоборот, тормозят осуществление жизненных целей. Смысл и назначение человека выявляются только в практической деятельности по изменению окружающего мира. Но, изменяя внешнюю природу, человек изменяет и свою собственную природу, т.е. изменяет и развивает самого себя.

Человек «существует лишь в той мере, в какой он погружен в мир смыслов»¹, утверждает В.В. Налимов. Природа смыслов может быть схвачена только через их проявление в Бытии, содержащем сознание; сознание «предстает перед нами как некоторое устройство, непрестанно и по-новому раскрывающее смыслы»². Личность выступает как генератор и преобразователь смыслов; она открыта миру и способна преобразовывать

¹ Цит. по: Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., 2003. С. 116.

² Налимов В.В. Спонтанность сознания. Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности. М., 1989. С. 247.

его своими действиями, порождаемыми новыми смыслами. Смыслы делают человека активным, психически здоровым, но если они не обновляются постоянно в соответствии с меняющейся ситуацией, они могут играть и негативную роль — угнетать, подавлять, догматизировать человека. Тот поиск смыслов, который ведет личность человека, приводит ее к соприкосновению с предельной реальностью мира. Раскрывая смыслы мира, активно участвуя в раскрытии потенциально заложенных в нем смыслов, человек расширяет и гармонизирует смысловую ткань своей собственной личности, выходя за ее пределы¹.

Таким образом, рефлексия и смысл неразрывно связаны в структуре личности. Утрата человеком смысла порождает специфическую форму тревоги. В. Франкл называет утрату человеком смысла жизни духовной смертью. У М. Хайдеггера смысл проявляется или строится в пространстве сознания, является феноменом сознания, результатом познавательной деятельности человека, хотя и относится к явлениям мира, как к своему предмету. Мир предстает как глобальный смыслообразующий контекст: все осмысленное получает свой смысл именно в мире как живом пространстве человеческой деятельности. По мнению К. Ясперса, смысл — предмет не объяснения, а понимания, и, следовательно, смысл жизни определяется тем, как мы определяем свое место в рамках целого. Ясперс, Сартр и другие философы связывали понятие смысла с проблематикой смысла человеческого бытия. Этим обусловлено духовное самоутверждение человека; отношение к смыслам или направленность на осмысленные содержания (рефлексивное отношение к себе) прямо связана с витальностью, жизненной и творческой силой человека.

Потребность человека в рефлексии, в поиске смысла своего существования является важнейшей составляющей человеческого существования. В жизни каждого человека наступают периоды переосмысления сути жизни вообще и своей собственной в частности. Конечной причиной, порождающей и сам процесс поиска смысла, и переосмысления смысла жизни, яв-

¹ *Налимов В. В.* Возможно ли учение о человеке в единой теории знания? // *Человек в системе наук* / Отв. ред. И. Т. Фролов. М., 1989. С. 85.

ляется развитие потребностей. Выходя на более высокий уровень развития потребностей, человек формирует свой собственный мир, определяющим в котором становится осмысление таких вечных понятий, как жизнь, красота, добро, любовь, свобода, творчество (т.е. общечеловеческих ценностей).

Смысл жизни — это осознаваемая ценность, которой человек подчиняет свою жизнь, ради чего ставит и осуществляет жизненные цели. Вопрос о смысле жизни — это вопрос о смысле смерти человека и его бессмертии. Если человек не оставил после своей жизни тени, значит, его жизнь по отношению к вечности была лишь призрачной.

Вопрос о смысле жизни так или иначе встает перед каждым человеком, если он хоть сколько-нибудь сложился как человек, и принадлежит к числу вечно волнующих, неразрешимых вопросов, на который уже несколько десятков столетий пытаются ответить народы западного мира. Разум человеческий не мирится со смертью и не может признать разумности своего уничтожения. Смерть больше всего другого заставляла человека добиваться разрешения проблемы о цели и смысле жизни. Человеку, утратившему истину о непрерывности жизни, смерть действительно должна казаться ужасной бессмыслицей и в поисках смысла жизни человек хочет спастись от бессмысленности смерти. Во имя чего стоит жить? Во имя какой высшей цели дана человеку жизнь, чтобы он мог признать разумность этой цели и приемлемость ее для всякого?

Идеалы земной жизни, даже наиболее высокие из них, никогда полного счастья создать человеку не могут. Несомненно, материальная сторона жизнедеятельности человека не является чем-то второстепенным, скорее, становится базисом развития духовных потребностей человека, часто определяет уровень его социального взаимодействия с окружающими, его статус и роли в обществе. Но нельзя согласиться с современным молодым человеком, который утверждает, что смысл его жизни состоит в удовольствиях, радости, счастье. Удовольствие является лишь следствием стремлений человека, а не его целью. Если бы люди руководствовались только принципом удовольствия, то это привело бы к полному обесценению нравственных действий, поскольку действия двух человек, один из которых потратил деньги на чревоугодие, а другой на благоотво-

11.2. Личность
рительность
и другого я
смысла жизни
следствие др
Смысл ж
и материаль
сама система
ли таковым
венно, это ве
ных потребн
развитие пр
в структуре
го конкретн
требностями
са, следоват
шествующей

результатом
предполагает
Оно оказыв
В деятельно
жизни нали
прошедшее
тие, а свой с
на течение
Все это
подлинного
ния своего
умеющие це
образной и
люди сами с
На Земл
рованы спос
сти, сила сс

тельность, были бы равноценными, так как следствием того и другого является удовольствие. Что касается радости как смысла жизни, то радость сама должна иметь смысл. Радость — следствие достигнутой цели.

Смысл жизни выступает наиболее гибкой характеристикой и материальных, и духовных потребностей. В конечном счете сама система потребностей определяется смыслом жизни. Если таковым является умножение личного богатства, то, естественно, это ведет к гипертрофированному развитию материальных потребностей. Наоборот, ставшее целью жизни духовное развитие приводит к доминированию духовных потребностей в структуре личности. Смысл жизни определяется прежде всего конкретными историческими условиями, интересами и потребностями, общими историческими задачами данного класса, следовательно, смысл жизни определяется объективно существующей системой общественных отношений.

11.2. Личностное понимание смысла жизни

Подлинное понимание смысла жизни является результатом высокого развития и зрелости самосознания и предполагает предвидение, предвосхищение событий жизни. Оно оказывает непосредственное влияние на весь ход жизни. В деятельности носителей подлинного понимания смысла жизни наличествует нерасторжимая связь времен. Для них прошедшее — это не прошлое, безвозвратно ушедшее в небытие, а свой собственный опыт, продолжающий воздействовать на течение всей их жизни.

Все это говорит о том, что люди становятся носителями подлинного понимания смысла жизни в результате осмысления своего социального бытия и действительности. Люди, не умеющие ценить своего существования, считают жизнь однообразной и постоянно озабочены тем, как «убить время». Эти люди сами обесценивают и обесмысливают свою жизнь.

На Земле человек — единственное существо, которому дарованы способность целесообразной практической деятельности, сила созидания и т.п. Людям необходимо понять смысл

жизни, найти в жизни свое место и открыть наилучшие пути преобразования бытия. Вопросы о смысле, цели и ценности жизни имеют не только теоретическое, но громадное практическое значение.

Собственная сущность человека много величественнее и возвышеннее, чем воображаемая сущность всех возможных богов, которые представляют собой лишь более или менее неясное и искаженное отображение самого человека¹.

Хотя смысл жизни личности не может быть изолирован от смысла жизни других личностей, потому что вне человеческих отношений он теряет всякое значение, но все же поиск и обретение смысла жизни каждого человека носит сугубо индивидуальный личностный характер.

Человек ищет смысл в силу своего стремления к смыслу и находит его. Во-первых, он может усмотреть смысл в действии, в создании чего-либо. Во-вторых, он видит смысл в том, чтобы переживать что-то. В-третьих, он видит смысл в том, чтобы кого-то любить. Но даже в безнадежной ситуации, перед которой он беспомощен, он способен видеть смысл². В жизни не существует ситуаций, которые были бы действительно лишены смысла. Осуществляя смысл, человек реализует сам себя. Смысл относителен постольку, поскольку он относится к конкретному человеку, вовлеченному в особую ситуацию, а жизнь каждого человека уникальна и никто не может повторить ее. Не может быть универсального смысла жизни, есть лишь уникальные смыслы индивидуальных ситуаций.

Смысл следует искать при помощи совести. Действительно, совесть руководит человеком в его поиске смысла и может быть определена как интуитивная способность человека находить смысл ситуации. Кроме того, совесть является творческой способностью.

Античные философы по-разному решали вопрос о смысле жизни: Сократ видел смысл жизни в счастье, достижение которого связано с добродетельной жизнью, трепетным отношением к законам, принятым государством, знанием нравственных понятий; Платон — в заботах о душе; Аристотель — в стремле-

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 1. С. 593–594.

² Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. С. 79.

1.2. Личностно-
нии стать доб-
данином: Эпи-
блаженства: Д-
гату: стои-
Поиски от-
гих этапах ра-
смысл жизни
Л. Фейербах
любви людей
Ф. Ницше —
жении выгод
Попытки
дующим вари-
смысл жизни
что в ней вел-
веческого ве-
смысл жизни
ловека, в стр-
смысл жизни
смысл жизни
общественно-
«Осущес-
только для ж-
страха смер-
вом и чувств-
Понятие
мих и зависи-
вития челове-
нию целью
шенствование
развитии ду-
вованию бы-
судьбу чело-
Можно
и пути его
мы смысла
лично в за-
Антонов

нии стать добродетельным человеком и ответственным гражданином; Эпикур — в достижении личного счастья, покоя и блаженства; Диоген — во внутренней свободе, презрении к богатству; стоики — в покорности судьбе.

Поиски ответа на вечный вопрос не прекращались и на других этапах развития европейской философии. И. Кант видел смысл жизни в следовании принципам нравственного долга, Л. Фейербах — в стремлении к счастью на основе всеобщей любви людей друг к другу, К. Маркс — в борьбе за коммунизм, Ф. Ницше — в воле к власти, И. Бенгам, Дж. Милль — в достижении выгоды, пользы, успеха.

Попытки найти смысл жизни человека можно свести к следующим вариантам:

- ◇ смысл жизни — в ее эстетической стороне, в достижении того, что в ней величаво, красиво и сильно, в достижении сверхчеловеческого величия;
- ◇ смысл жизни — в любви, в стремлении к благу того, что вне человека, в стремлении к согласию и единству людей;
- ◇ смысл жизни — в достижении некоего идеала человека;
- ◇ смысл жизни — в максимальном содействии решению задач общественного развития и всестороннего развития личности.

«Осуществленный смысл жизни, имеющий ценность не только для живущего, но и для общества, избавляет человека от страха смерти, помогает встретить ее спокойно, с достоинством и чувством исполненного долга...»¹

Понятие того или иного смысла жизни находится в нас самих и зависит от степени интеллектуального и морального развития человека. Если признать стремление к совершенствованию целью и смыслом жизни, необходимо сказать, что совершенствование может идти лишь в одном направлении — в развитии духовных сил. Никаких других путей к совершенствованию быть не может. Но никто и ничто не может устроить судьбу человека, кроме самого человека.

Можно сказать, что смысл смерти и бессмертия, равно как и пути его достижения, являются обратной стороной проблемы смысла жизни. Очевидно, что эти вопросы решаются различно в зависимости от ведущей духовной установки той или

¹ Антонов В. Ю. О смысле человеческой жизни // Человек. 1992. № 4.

Потребности в познании и самопознании играют важную роль в обеспечении нормальной, успешной жизни и деятельности человека. Люди познают мир не в силу врожденной любознательности. Познание позволяет раскрыть тайны природы и поставить их на службу человеку. Так, изучение строения атомного ядра позволило человечеству найти новый источник энергии.

Приведем один пример. В джунглях Южной Америки водится крошечная лягушка длиной всего 1–3 см и массой 1 г, но у нее — самый сильный из известных до настоящего времени яд животного происхождения: она может убить своим ядом 50 ягуаров. У проживающих там индейцев одного племени нет огнестрельного оружия, и они до сих пор пользуются духовыми ружьями, стреляя из них отравленными ядом стрелами. Необходимый им смертоносный яд они получают от этой лягушки. Данный пример показывает, что практическая потребность заставила индейцев познавать свойства яда этой лягушки. Практические потребности в лечении некоторых заболеваний людей привели к открытию того, что в небольших дозах яд может быть использован как лекарство.

Теория познания, или гносеология, оформилась вместе с возникновением философии в качестве одного из ее фундаментальных разделов.

Познание — обусловленный прежде всего общественно-исторической практикой процесс приобретения и развития знания, его постоянное углубление, расширение и совершенствование, процесс целенаправленного активного отображения действительности в сознании человека. В ходе познания выявляются разные грани бытия, исследуются внешняя сторона и сущность вещей, явлений окружающего мира, а также субъект познавательной деятельности — человек исследует человека, т.е. самого себя. Результаты познания не только остаются в сознании конкретного, что-либо познавшего человека, но и передаются из поколения в поколение, главным образом с помощью материальных носителей информации — рисунков, объектов материальной культуры, книг, а сегодня с помощью телевидения, компакт-дисков и др.

В отличие от сознания, которое является единством ощущений, знаний, желаний, переживаний, результатом отраже-

ния материального мира и сопряжено с материей, познание означает процесс приобретения знаний и соотносится с практикой. Познание осуществляется на основе практической деятельности человека и выступает способом духовного освоения действительности. В теории познания исходные понятия — деятельность, практика, познание.

Познание осуществляется в двух основных формах — в форме чувственного познания и в форме абстрактного мышления.

Законы мира, сущность предметов и явлений, общее в них мы познаем посредством абстрактного мышления, более сложной формы познания. Абстрактное, или рациональное, мышление отражает мир и его процессы глубже и полнее, чем чувственное познание. Переход от чувственного познания к абстрактному мышлению представляет собой скачок в процессе познания. Это — скачок от познания фактов к познанию законов.

Опираясь на предыдущие знания, человек получает возможность предвидения, создания планов развития различных отраслей экономики, науки, просвещения и т.д. Активность мышления проявляется в творческой деятельности человека, в способности воображения, научной, художественной и другой фантазии. Абстрактное мышление определяет цель, способ и характер практической деятельности человека. По словам Маркса, самый плохой архитектор отличается от самой лучшей пчелы тем, что он, прежде чем строить что-либо, создает план своей постройки в голове.

Под *практикой* понимают всю производственную и общественную деятельность людей в определенных исторических условиях — материальную производственную деятельность людей в сферах промышленности и сельского хозяйства, политическую деятельность, научный эксперимент и т.д. Практика является основой и движущей силой познания, потому что все знания вызваны к жизни прежде всего потребностями практической деятельности людей, и в то же время конечной целью познания, поскольку познание осуществляется для последующего использования полученных знаний в практической деятельности людей. В своей практической деятельности человек сталкивается с различными свойствами предметов и явлений, часто ему непонятными. Поэтому он должен изучать природу, чтобы добывать

себе материальные блага. В настоящее время практика поставила перед человечеством такие глобальные проблемы, как сохранение природы на нашей планете, овладение новыми источниками энергии, освоение Космоса, ресурсов Мирового океана и др. Познание направлено на решение этих проблем.

В процессе жизни человек выполняет два вида действий по познанию:

- ◇ познает окружающий мир непосредственно, т.е. сам открывает нечто новое либо для себя, либо для человечества;
- ◇ познает окружающий мир через результаты познавательной деятельности других поколений (учится, читает книги, смотрит кинофильмы, приобщается ко всем видам материальной и духовной культуры).

История развития человечества показывает, что мир познаваем и это является условием создания материальной и духовной культуры, развития науки и техники.

Потребность в познании осуществляется в многообразных и взаимосвязанных социально-культурных формах, выработанных в ходе истории человечества, она пронизывает всю жизнедеятельность человека, так как человека от рождения до самой смерти интересует все, что было и будет дальше.

Потребность в познании жизни, объективного мира реализуется в следующих основных направлениях:

- ◇ посредством научных знаний, когда целью познания является истина. Ведущая черта, особенность такого познания — объективность знаний. Чем более научным является знание, тем более оно становится объективным, не зависящим от субъективных устремлений, позиций, предпочтений человека. Такие знания расширяют возможности человека, делают его более защищенным, позволяют принимать адекватные, правильные решения, прогнозировать свои действия и поступки;
- ◇ посредством искусства, в котором проявляется стремление к непосредственному, образному, субъективному восприятию, познанию и пониманию жизни, человека. Цель такого познания — в познании правды жизни. Во всех видах и жанрах искусства представлено субъективное видение социальной жизни, ее отдельных граней. Центральное место в литературе, поэзии, музыке, живописи и других видах искусства занимают образ человека, его интересы, переживания, мысли, поступки. Ис-

кусство выступает одним из источников познания психики людей;

- ◇ посредством религии, так как значительная (может, даже большая) часть населения планеты (наша страна в этом отношении не является исключением) живет с религиозным мироощущением и миропониманием. Поэтому современный специалист должен знать научную и религиозную картины мира;
- ◇ посредством собственного социального, этнического, профессионального и другого опыта и знаний.

Потребность в познании — неотъемлемая часть развития общества и человека. Если все члены общества будут высокограмотным и образованными, то будет меньше конфликтов разного рода (экономических, юридических, социальных и др.), однако, чтобы этого достичь, необходима заинтересованность в этом каждого человека. Кроме того, человек получает знания не только в мирных целях, но и для ведения конфликтов и войн. Поэтому потребность в познании, как и всякая другая потребность, должна соизмеряться с моральными принципами. Потребность в познании дала человечеству много открытий и изобретений во многих отраслях науки. Однако, к сожалению, не все открытия пошли на пользу человечеству.

Потребность в познании можно классифицировать следующим образом: потребность в социальном познании, научном познании и во вненаучном познании.

11.4. Потребность в социальном познании

Человек не может развиваться с социальной точки зрения, если у него не будет развита потребность в социальном познании, т.е. в познании политических, экономических, исторических и других процессов, происходящих в обществе. Удовлетворив потребность в социальном познании, человек самостоятельно может анализировать процессы в обществе и делать свои выводы. Многочисленные акции протеста, сообщения о которых приходят из разных стран, свидетельствуют именно о том, что у людей развита потребность в социальном познании. Можно сказать, что чем больше познаний человек

будет иметь, тем более благоприятно он будет чувствовать себя в обществе.

Специфика социального (гуманитарного) познания проявляется в нескольких моментах:

1. Предмет социального познания — мир человека, а не просто вещь как таковая. Это значит, что данный предмет имеет субъективное измерение, в него включен человек как «автор и исполнитель своей собственной драмы», которую он же и познает. Гуманитарное познание имеет дело с обществом, социальными отношениями, где тесно переплетаются материальное и идеальное, объективное и субъективное, сознательное и стихийное и т.п., где люди выражают свои интересы, ставят и реализуют определенные цели и т.д. Обычно это прежде всего субъект-субъектное познание.
2. Социальное познание ориентировано прежде всего на процессы, т.е. на развитие общественных явлений. Главный интерес — динамика, а не статика, ибо общество практически лишено стационарных, неизменных состояний. Поэтому главный принцип его исследования на всех уровнях — историзм, который был гораздо раньше сформулирован в гуманитарных науках, чем в естествознании.
3. В социальном познании исключительное внимание уделяется единичному, индивидуальному (даже уникальному), но на основе конкретно-общего, закономерного.
4. Социальное познание — всегда ценностно-смысловое освоение и воспроизведение человеческого бытия, которое всегда есть осмысленное бытие.
5. Социальное познание неразрывно и постоянно связано с предметными ценностями (оценка явлений с позиции добра и зла, справедливого и несправедливого и т.д.) и «субъективными» (установки, взгляды, нормы, цели и т.п.). Они указывают на человечески значимую и культурную роль определенных явлений действительности. Таковы, в частности, политические, мировоззренческие, нравственные убеждения человека, его привязанности, принципы и мотивы поведения и проч. Все указанные и им подобные моменты входят в процесс социального исследования и неизбежно сказываются на содержании получаемых в этом процессе знаний.

6. В социальном познании важное значение имеет процедура понимания как приобщение к смыслам человеческой деятельности и как смыслообразование.
7. Социальное познание имеет текстовую природу, т.е. между объектом и субъектом социального познания стоят письменные источники (хроники, документы и т.п.) и археологические источники (материальные остатки прошлого). Иными словами, здесь происходит отражение отражения: социальная реальность предстает в текстах, в знаково-символических выражениях.
8. Весьма сложным и опосредованным является характер взаимосвязи объекта и субъекта социального познания. Здесь связь с социальной реальностью обычно происходит через источники — исторические и археологические. Если естественные науки нацелены на вещи, их свойства и отношения, то гуманитарные — на тексты, которые выражены в определенной знаковой форме и которым присущи значение, смысл, ценность. Текстовая природа социального познания — характерная его черта.
9. Особенностью социального познания является его преимущественная ориентация на «качественную окраску событий». Явления исследуются со стороны качества, а не количества. Поэтому удельный вес количественных методов в социальном познании намного меньше, чем в науках естественно-математического цикла.
10. В социальном познании нельзя пользоваться ни микроскопом, ни химическими реактивами, ни тем более сложным научным оборудованием. Все это должна заменить сила абстракции. Поэтому здесь исключительно велика роль мышления, его форм, принципов и методов.
11. В социальном познании исключительно важную роль играют «хорошая» философия и верный метод. Только их глубокое знание и грамотное применение позволяет адекватно постичь сложный, противоречивый, сугубо диалектический характер социальных явлений и процессов, природу мышления, его формы и принципы, их пронизанность ценностно-мировоззренческими компонентами и их влияние на результаты познания, смысло-жизненные ориентации людей, особенности диалога (немыслимого без постановки и разрешения противоречий-проблем) и т.д.

Познавательный процесс не ограничивается способностью сознания отражать мир. Этот процесс включает творческий созидательный потенциал, основанный на продуктивном воображении, интуиции, фантазии, обусловленной социокультурным опытом, как индивидуальным, так и коллективным. Рассматривая механизм освоения бытия в мире, следует принимать во внимание его социокультурную обусловленность, помня о принципе конкретности истины и абстрактном характере познания, тяготеющего к определенному схематизму и формализации; так, в философских концепциях потребность в познании сводит частное к общему и в общем видит отражение частных проявлений бытия. Кроме того, следует учитывать традиционную рациональную направленность гносеологии, вследствие чего из ее поля зрения выпадают сферы внерационального или ненаучного знания (практическое знание обыденного, мифологического и религиозного сознания).

В результате сложилась проблемная ситуация. Поскольку гносеология «закрывает глаза» на внерациональную реальность, то на ее поле вырастают ложные спекуляции, включая оккультное постижение бытия, паранормальное и медиативное познание, приумножающие такие недуги «больного разума», как крайний эмпиризм, панрационализм, эклектику, механицизм, софистику и т.д.¹ Из этого вовсе не следует необходимость объявить внерациональное знание вне «закона» или повесить на него ярлык неполноценности. Направления ионаучного освоения бытия надо не клеймить, а изучать и не делать вид, что их нет, ибо «их не должно быть». В противном случае существенно сократится гносеологическое пространство философии, а в сфере ионаучного, внерационального знания бал будут править невежество и эмоции. Не следует поддаваться высказыванию: «Этого не может быть, потому что не может быть никогда» (это касается вненаучного познания). Рассуждая таким образом, мы не сможем принять теорию относительности А. Эйнштейна, которую он получил иррациональным путем.

¹ См.: Природа и дух: мир философских проблем. Кн. 2: Виды и формы освоения бытия. СПб., 1995.

11.5. Научное познание и его особенности

Наука выступает главной причиной бурно протекающей научно-технической революции, перехода к постиндустриальному обществу, повсеместного распространения информационных технологий, появления «новой экономики», для которой не действуют законы классической экономической теории, начала переноса знаний человечества в электронную форму, столь удобную для хранения, систематизации, поиска и обработки и др. Все это убедительно доказывает, что основная форма человеческого познания — наука — в наши дни становится все более и более значимой и существенной частью реальности.

Современная наука развивается очень быстрыми темпами: объем научных знаний удваивается каждые 10–15 лет. Около 90 % всех ученых, когда-либо живших на Земле, являются нашими современниками. За 300 лет человечество сделало огромный рывок: около 90 % всех научно-технических достижений рождены в наше время.

Научное познание есть сложный противоречивый процесс воспроизводства знаний, образующих целостную развивающуюся систему понятий, теорий, гипотез, законов и других идеальных форм, закрепленных в языке — естественном или, что более характерно, искусственном (математическая символика, химические формулы). Научное познание вбирает в себя опыт обыденного (житейского) познания, но, обобщая факты в системе понятий, углубляется и развивается до таких форм, как теория и закон. Оно не просто выделяет последние (как и другие абстракции), но непрерывно воспроизводит их на своей собственной основе, формирует их в соответствии со своими нормами и принципами. Научное познание отличается от всех других видов познания использованием специально разработанных методов.

Для научного познания характерны строгая доказательность, обоснованность полученных результатов, достоверность выводов и наряду с этим имеют место гипотезы, догадки, предположения, вероятные суждения и т.п. Для развития науки важнейшее значение имеют логико-методологическая подготовка исследователей, их философская культура, посто-

янное совершенствование мышления, умение правильно применять законы и принципы науки. Однако философская методологическая подготовка разделила исследователей на идеалистов и материалистов, которые не могут доказать друг другу достоверность своих взглядов: идеалисты не могут доказать материалистам существование Духа, а материалисты не могут доказать идеалистам его отсутствие.

Наука столь продуктивна, поскольку располагает развитой системой методов, принципов и императивов познания. Именно правильно выбранный метод помогает талантливому ученому познавать глубинную связь явлений, вскрывать их сущность, открывать законы и закономерности. Число методов, которые разрабатывает наука для познания действительности, постоянно увеличивается, и сколько их точно, никто не возьмется определить: в мире существует около 15 тыс. наук, и каждая из них имеет свои специфические методы и предмет исследования.

Все методы конкретных наук находятся в связи с общенаучными методами, на которых они, как правило, базируются, и со всеобщей методологией, так как методология и есть теория познавательной деятельности, теоретическое обоснование методов и форм научного познания. Это обстоятельство является одной из причин, которые определяют важность знания философии любым ученым. Именно философия как наука о наиболее общих закономерностях бытия и развития мира занимается изучением тенденций и путей развития научного познания, его структуры и методов исследования, рассматривая их через призму своих категорий, законов и принципов.

Человек постигает окружающий его мир, овладевает им различными способами, среди которых можно выделить два основных:

- ♦ материально-технический (генетически исходный) — производство средств к жизни, труд, практика;
- ♦ духовный (идеальный), в рамках которого познавательные отношения субъекта и объекта — лишь одно из многих других.

Рассмотрим основные особенности научного познания.

1. Основная задача научного познания — обнаружение объективных законов действительности — природных, социальных (общественных), законов самого познания, мышления и др. Сущ-

ность научного познания заключается в достоверном обобщении фактов, в том, что за случайным оно находит необходимое, закономерное, за единичным — общее и на этой основе осуществляет предвидение различных явлений и событий. Научное познание стремится вскрыть необходимые, объективные связи, которые фиксируются в качестве объективных законов. Если этого не происходит, то нет и науки, ибо само понятие научности предполагает открытие законов, углубление в сущность изучаемых явлений.

2. Непосредственная цель и высшая ценность научного познания — объективная истина, постигаемая преимущественно рациональными средствами и методами, но, разумеется, не без участия живого созерцания. А. Эйнштейн писал: «То, что мы называем наукой, имеет своей исключительной задачей твердо установить то, что есть».
3. Жизненный смысл научного изыскания может быть выражен формулой, данной Эйнштейном: «Знать, чтобы предвидеть, предвидеть, чтобы практически действовать». Прогресс научного знания связан с возрастанием силы и расширением диапазона научного предвидения. Человек всегда стремился к познанию будущего. Одной из ключевых функций философии является прогностическая функция, смысл и назначение которой в том, чтобы дать обоснованные прогнозы относительно будущего. На протяжении истории в философии активно дискутировался вопрос: возможно ли вообще какое-либо достоверное прогнозирование, видение будущего. Современная философия на данный вопрос дает утвердительный ответ.

В обосновании возможности предсказания будущего выделяются следующие аспекты:

- ◇ онтологический — предвидение возможно из самой сущности бытия — его объективных законов, причинно-следственных связей. Исходя из диалектики, механизм развития до каждого качественного скачка остается неизменным, и поэтому «проследить» будущее можно;
- ◇ гносеологический — возможности познания безграничны (согласно отечественной философской традиции), а прогнозирование — также вид познания, поэтому само прогнозирование возможно;
- ◇ логический — законы логики всегда неизменны;

- ◇ нейрофизиологический — сознание и мозг способны к опережающему отражению действительности;
- ◇ социальный — человечество стремится моделировать будущее исходя из собственного опыта развития. Социальное прогнозирование является особым видом прогнозирования. Оно занимается предвидением процессов, происходящих в обществе. Данное направление — прогностика — в отличие от футурологии характеризуется большей конкретностью, изучает социальные процессы, их будущее, а не будущее вообще.

Удовлетворение потребности в предвидении будущего дает возможность контролировать процессы и управлять ими, т.е. сознательно формировать будущее.

4. Научному познанию присущи строгая доказательность, обоснованность полученных результатов, достоверность выводов. В современной методологии выделяют также такие критерии научности, как внутренняя системность знания, его формальная непротиворечивость, опытная проверяемость, воспроизводимость, открытость для критики, свобода от предвзятости, строгость и т.д. В других формах познания рассмотренные критерии тоже могут использоваться (в разной мере), но не являются определяющими.

Методы научного познания. Метод (от греч. *methodos* — путь исследования, теория, учение) представляет совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности. Метод вооружает человека системой принципов, требований, правил, руководствуясь которыми он может достичь намеченной цели. Владение методом означает знание того, каким образом, в какой последовательности совершать действия при решении тех или иных задач, и умение применять это знание на практике. Таким образом, метод (в той или иной своей форме) сводится к совокупности конкретных правил, приемов, способов, норм познания и действия. Он есть система предписаний, принципов, требований, которые ориентируют субъекта в решении конкретной задачи, достижении определенного результата в данной сфере деятельности. Метод дисциплинирует поиск истины, позволяет (если правильный) экономить силы и время, двигаться к цели кратчайшим путем. Основная функция метода — регулирование познавательной и иных форм деятельности.

Учение о методе начало развиваться еще в науке Нового времени. Ее представители считали правильный метод ориентиром в движении к надежному, истинному знанию. Так, Ф. Бэкон сравнивал метод познания с фонарем, освещающим дорогу путнику, идущему в темноте, а Р. Декарт писал: «Под методом я разумею точные и простые правила, строгое соблюдение которых... без лишней траты умственных сил, но постепенно и непрерывно увеличивая знания, способствует тому, что ум достигает истинного познания всего, что ему доступно».

Методология — область знания, которая специально занимается изучением методов. Важнейшей задачей методологии является изучение происхождения, сущности, эффективности и других характеристик методов познания. Классификация общенаучных методов основывается на понятии уровней научного познания. Различают два уровня научного познания — эмпирический и теоретический. Одни общенаучные методы применяются только на эмпирическом уровне (наблюдение, эксперимент, измерение), другие — только на теоретическом (идеализация, формализация), а некоторые (например, моделирование) — и на эмпирическом, и на теоретическом.

Эмпирический уровень научного познания — это непосредственное исследование реально существующих, чувственно воспринимаемых объектов. Особая роль эмпирии в науке заключается в том, что только на этом уровне исследователь непосредственно взаимодействует с изучаемыми природными или социальными объектами. Здесь преобладает живое созерцание (чувственное познание), а рациональный момент и его формы (суждения, понятия и др.) присутствуют, но имеют подчиненное значение. Поэтому исследуемый объект отражается преимущественно в своих внешних связях и проявлениях, доступных живому созерцанию и выражающих внутренние отношения. На этом уровне осуществляется процесс накопления информации об исследуемых объектах, явлениях путем наблюдений, экспериментов, измерений, производится первичная систематизация получаемых фактических данных в виде таблиц, схем, графиков и т.п.; следствием обобщения научных фактов может стать формулирование некоторых эмпирических закономерностей.

11.5 Научное
Теоретическое
преобладание
законов и др.
средственно
ствует, он м
ном экспер
ние здесь не
важным) ас
уровень — с
татом теоре
законы.

Эмпири
связаны, гр
ское иссле
риментов и
(которое и
более слож
развивая и
содержани
эмпириче
исках нов
тодов и ср

В нау
ная, цело
методов
и т.п., кот

Част
ды, исп
конкретн
дая част
вает свои

Дисц
приемов
в какую-
Каждая
дисципли
свои ме
Мет
купность

Теоретический уровень научного познания характеризуется преобладанием рационального момента — понятий, теорий, законов и других форм мыслительных операций. Так как непосредственное практическое взаимодействие с объектом отсутствует, он может изучаться только опосредованно, в мысленном эксперименте, но не в реальном. Однако живое созерцание здесь не устраняется, а становится подчиненным (но очень важным) аспектом познавательного процесса. Теоретический уровень — более высокая ступень научного познания. Результатом теоретического познания становятся гипотезы, теории, законы.

Эмпирический и теоретический уровни познания взаимосвязаны, граница между ними условна и подвижна. Эмпирическое исследование, выявляя с помощью наблюдений и экспериментов новые данные, стимулирует теоретическое познание (которое их обобщает и объясняет), ставит перед ним новые более сложные задачи. В то же время теоретическое познание, развивая и конкретизируя на базе эмпирии новое собственное содержание, открывает новые, более широкие горизонты для эмпирического познания, ориентирует и направляет его в поисках новых фактов, способствует совершенствованию его методов и средств и т.п.

В научном познании функционирует сложная, динамичная, целостная, субординированная система многообразных методов разных уровней, сфер действий, направленности и т.п., которые реализуются с учетом конкретных условий.

Частнонаучные методы научного познания включают методы, используемые только в рамках исследований какой-то конкретной науки или какого-то конкретного явления. Каждая частная наука (биология, химия, геология и т.д.) вырабатывает свои специфические методы исследования.

Дисциплинарные методы представляют собой системы приемов, применяемых в той или иной дисциплине, входящей в какую-нибудь отрасль науки или возникшей на стыке наук. Каждая фундаментальная наука представляет собой комплекс дисциплин, которые имеют свой специфический предмет и свои методы исследования.

Методы междисциплинарного исследования являются совокупностью ряда синтетических, интегративных способов (воз-

никших как результат сочетания элементов различных уровней методологии), нацеленных главным образом на стыки научных дисциплин.

Метод сам по себе еще не предопределяет успеха в познании тех или иных сторон материальной действительности. Важно еще умение правильно применять научный метод в процессе познания. Академик П.Л. Капица образно сказал, что научный метод «является как бы скрипкой А. Страдивари, самой совершенной из скрипок, но чтобы на ней играть, нужно быть музыкантом и знать музыку. Без этого она будет так же фальшивить, как и обычная скрипка».

11.6. Потребность во вненаучном познании

Данная потребность встречается не у всех людей. Например, потребность во вненаучном знании проявляется у уфологов, занимающихся изучением неопознанных летающих объектов (НЛО). Потребность во вненаучном познании можно приписать священникам, которые рассматривают существование мира и человечества с духовной точки зрения, а не с научной. Они считают, что все в мире и сам мир появились по воле Бога (теософическая концепция). Однако ученые считают, что мир появился вследствие Большого взрыва. Кто из них прав, выяснить невозможно.

Вненаучное познание можно классифицировать следующим образом:

- ♦ ненаучное — понимаемое как разрозненное, несистематизированное знание, которое не формализуется и не описывается законами, находится в противоречии с существующей научной картиной мира;
- ♦ донаучное — выступающее прототипом, предпосылочной базой научного;
- ♦ паранаучное — несовместимое с имеющимся гносеологическим стандартом. Широкий класс паранормального знания включает в себя учения о тайных природных и психических силах (например, парапсихология) и отношениях, скрывающихся за обычными явлениями;

11.6. Потребность во вненаучном познании

Женщины. Л. Т. Квасинаучная и принудительная, где ж. наука, где ж. антинаучное. представление с действия а. Н.И. Вавилон. самым отбор. назад:

псевдонаучных «теориях», например, ном челове.

У наших. ность позн. можно отн. пример по.

Эзотерика ста. СССР. Догу лиц, в ос. с восточн. плана изда.

У чело. ему интер. стоящем и. погибнуть. многие др. терическо. через опре. кость, кан. массовой. шем буду. днем и не.

1 См.: Ле. традиции. Р.

- ♦ лженаучное — сознательно эксплуатирующее домыслы и пред-
рассудки. Лженаука представляет собой ошибочное знание;
- ♦ квазинаучное — как правило, внедряющееся методами наси-
лия и принуждения. Оно обычно расцветает в условиях иерар-
хизованной науки, где невозможна критика руководителей
науки, где жестко проявлен идеологический режим;
- ♦ антинаучное — утопическое и сознательно искажающее пред-
ставление о действительности; примером этого могут служить
действия академика Т.Д. Лысенко, который, исказив учение
Н.И. Вавилова, продвигал свое лженаучное исследование и тем
самым отбросил развитие генетики на несколько десятилетий
назад;
- ♦ псевдонаучное — спекулирующее на совокупности популяр-
ных «теорий», когда интеллектуальная активность развивается,
например, вокруг истории о древних астронавтах, о снеж-
ном человеке, о чудовище из озера Лох-Несс¹.

У наших современников во всем мире возросла потреб-
ность познания мира через духовные аспекты; эту потребность
можно отнести к специальным потребностям в познании, на-
пример потребность познания в эзотерике.

Эзотерика — это мистическое познание мира. В России эзо-
терика стала популярной сравнительно недавно, после распада
СССР. До этого данная наука была доступна небольшому кру-
гу лиц, в основном искусствоведам, археологам, переводчикам
с восточных и древнеславянских языков. Литература такого
плана издавалась давно, однако в СССР она была запрещена.

У человека есть потребность в мистическом познании мира:
ему интересно, откуда он произошел, что с ним случится в на-
стоящем и будущем, кто кроме нас живет в этом мире, может ли
погибнуть наша цивилизация и когда это может произойти и
многие другие мистические вопросы. Однако способность эзо-
терического понимания мира дана ограниченному числу людей
через определенную генетическую программу. Это такая же ред-
кость, как наличие таланта в той или иной области. Поэтому
массовой потребности в познании эзотерики нет и в ближай-
шем будущем не будет, так как в основном люди живут одним
днем и не думают о мистическом будущем, тем более о вечности.

¹ См.: Лешкевич Т.Г., Мирская Л.А. Философия науки: интерпретация забытой
традиции. Ростов н/Д, 2000. С. 144–145.

11.7. Потребность в образовании

Структура систем образования в современном мире имеет наряду с национальными традиционными чертами ряд общих характеристик:

- ♦ гуманистический характер образовательного процесса, его ориентация на приоритет общечеловеческих ценностей;
- ♦ светский характер образования в государственных учебных заведениях всех уровней и всех видов;
- ♦ общедоступность и в большинстве стран обязательность массового начального и среднего школьного образования.

Понятие образования имеет два значения.

Во-первых, образование — это процесс и результат усвоения человеком систематизированных знаний, навыков и умений, развитие ума и чувства, формирование мировоззрения и познавательных процессов, представляющий собой в онтогенетическом плане становление личности в соответствии с генетической программой и социализацией личности. В понятие образования включены не только знания, навыки и умения как результат обучения, но и умение критически мыслить, творить, оценивать с нравственных позиций все происходящее вокруг как процесс, бесконечно разветвляющийся в деятельности человека и общении человека с ему подобными.

Во-вторых, образование — это общественно организуемый и нормируемый процесс (и его результат) постоянной передачи предшествующими поколениями последующим социально значимого опыта.

Суть образования в том, что оно как идея есть концентрированное выражение и отражение социально-экономических, политических, нравственно-правовых и культурных потребностей общества в образованных и развитых людях, удовлетворяемых специально созданной государственно-общественной системой общеобразовательных и специальных учебных учреждений. Образование относительно стабильно только в своих материальных объектах — учебных зданиях, пособиях, орудиях труда, лабораторном и ином оборудовании, а в остальном образование есть явление духовное, неуловимое, неосязаемое.

Внешняя цель образования как социального института состоит в жизнеобеспечении общества в конкретных историче-

11.7 Потребность в
ских условиях.
культуры и ши
статуса отноше
ства. В соврем
мационном про
ляют собой явл
вающие стабил
происходящим
Меняются тех
электроника п
довек должен
тивным творче
требность в не
научиться вла
мосовершенство
костеневающие
действий. Сег
требований к
общеразвива
Внутренн
заключается
ниями и нав
применения
процессов и
тание — орга
личные по су
падают по ко
пременно и
так же и обр
ния качеств
Сегодня
ность и чер
стве интегр
основным
но-воспита
Важней
личности,
ительным
ра — духов

ских условиях, в развитии его производительных сил, общей культуры и цивилизованности, в укреплении гражданского статуса отношений и морально-правовых устоев членов общества. В современном меняющемся мире, в глобальном информационном пространстве знания, умения и навыки представляют собой явления неустойчивые, достаточно быстро утрачивающие стабильные соответствия истине, реальным вещам, происходящим процессам, качественным преобразованиям. Меняются техника и технология, совершенствуется связь, электроника проникает во все сферы жизни. Современный человек должен быть не просто «держателем» знаний, но их активным творческим пользователем. У человека появляется потребность в необходимости постоянно обновлять свои знания, научиться владеть методами и способами образовательного самосовершенствования, уметь устранять в своем сознании закосневшие шаблоны и стереотипы привычного мышления и действий. Сегодня жизнь в социуме резко изменилась и среди требований к современной личности на первое место вышел общеразвивающий эффект образования.

Внутренняя целевая направленность образования поэтому заключается не только в овладении прочными знаниями, умениями и навыками в единстве с процессом их эффективного применения на практике, но и в развитии всех психических процессов и сущностных сил личности. Образование и воспитание — органическая целостность и единство. Однако они различны по существу, содержанию, механизмам и не всегда совпадают по конечному результату. Воспитание в своих целях непременно использует содержание и механизмы образования, так же и образование привлекает воспитание в целях повышения качества образования.

Сегодня, когда образование обретает насущную потребность и черты процесса становления каждого индивида в качестве интегрированного члена общества, обучение становится основным и самым эффективным механизмом образовательно-воспитательного становления личности.

Важнейшая социальная функция образования — создание личности, соответствующей социальным требованиям. «Строительным материалом образования является мировая культура — духовная и материальная, отражающая все богатство на-

копленного человечеством опыта»¹. Образованным человеком можно назвать такого, который владеет общими идеями, принципами и методами, определяющими общий подход к рассмотрению многообразных фактов и явлений, располагает высоким уровнем развитых способностей, умением применять изученное к возможно большему числу частных случаев, кто приобрел много знаний и, кроме того, умеет быстро и верно принимать решения, у кого понятия и чувства получили благородное и возвышенное направление.

Выделение естественных наук в самостоятельную область, активное их развитие накануне Промышленной революции XVIII в. и становление техносферы способствовали формированию классического рационализма как системы правил, алгоритмов и эталонов материальной и духовной деятельности, базирующихся на жестких логических и причинно-следственных связях и отношениях. В этот период рационализм превратился в единственную форму образования и воспитания, что привело к переоценке интеллектуального образования. Начиная с эпохи Просвещения образование стало пониматься в узком смысле: не как обретение универсального знания, дающего основу для занятий любым видом творческой деятельности, а как система определенного круга сведений и профессиональных навыков, составляющих предмет одной из многочисленных дисциплин. К основным принципам просвещенческой системы образования относятся сциентизм (ориентация на науку), дифференциация знания в преподавании (урок, лекции), ступенчатость подготовки (класс, курс), монолизм и авторитарность (доминанта преподавательского голоса), утилитарность (польза).

Творческий поиск путей перехода от техногенной цивилизации XX в. к антропогенной цивилизации будущего приводит к изменению ценностных ориентиров во всех сферах жизнедеятельности мирового сообщества — политике, экономике, науке, культуре, образовании. Сегодня наступает новая формация образования. Ученые едины во мнении, что должна произойти смена основного смыслового знака образования «рационализм» на знак «культура». Идеалом современного типа образования выступает формирование в человеке целостного

¹ Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология и педагогика. Ростов н/Д, 2003. С. 395.

мира культуры в его гармоничной организации, что связано с развитием ценностного, а не только сциентистского (ориентации на науку) мышления и ответственного сознания личности. В то же время сегодня можно констатировать доминирование потребности в знании.

Признаки рационально-просвещенческой парадигмы образования, сформировавшейся в эпоху индустриальной культуры, проявляются: в узкопредметной дифференциации знания и культуры, в параллельном (без органической связи и единства) существовании естественно-научной и гуманитарно-культурной форм знания; в том, что из трех видов духовной предметности — знания, ценности, проекты — только первый находит должное отражение в процессе образования.

Однако «обучающая концепция образования, апеллирующая главным образом к разуму учащихся и озабоченная “наполнением” их интеллекта все новыми и новыми научными фактами, понятиями, категориями, правилами, принципами, теориями и законами, полностью и, можно предположить, бесповоротно изживает себя»¹.

Современное состояние культурного сознания и понимание образования как постижение и осуществление индивидом родовых и видовых смыслов жизни, как обретение внутренней формы человека вступает в противоречие со сциентистским, технократическим характером образования. Актуализируются проблемы перехода от сугубо рационального, репродуктивно-информационного, узкопредметного — к творческому, культурно-личностному, к межпредметной интеграции, синтетическим формам знания и метапредметам, которые сочетают содержание и методы как научно-рационального, так и гуманитарного характера. В синтетической культуре информационной эпохи востребованы индивиды-«универсалы», широко мыслящие, владеющие языками разных дисциплин и культурных кодов, способные при необходимости к смене направления и содержания своей деятельности. Именно универсальные знания, преодолевающие преграду разобщенности и закрыто-

¹ Гершунский Б.С. Образование в третьем тысячелетии: гармония знания и веры. М., 1997. С. 71.

сти отдельных дисциплин, включают в себе возможность формирования таких свойств.

В связи с активным развитием компьютерных систем и систем телекоммуникации бурно развиваются системы дистанционного образования. Основная идея дистанционного образования, заключающаяся в получении обучающимся учебной информации в виде, соответствующем его индивидуальным склонностям, способам восприятия и мышления, в получении ответов на интересующие его вопросы на высоком научном уровне, реально может реализоваться только в компьютерной и телекоммуникационной среде. Реальное обеспечение полноценного дистанционного обучения представляет собой сложную и пока нерешенную проблему. В идеале дистанционное образование способно совмещать различные формы организации обучения, начиная с самостоятельных занятий в гипертекстовой среде электронного учебника и заканчивая диалогом с опытным преподавателем или специалистом в данной предметной области. Информационные технологии, включая интернет и гипертекст, и телекоммуникации делают это возможным за счет обеспечения быстродействия сетей и коммуникаций, наличия огромных массивов памяти, в том числе массивов памяти персональных компьютеров.

11.8. Самопознание

«Человек — это знание, которое познает самое себя», — утверждает поэт Е. Евтушенко. По сути дела, всю жизнь человек занимается самопознанием, но не всегда отдает себе отчет в этом. Самопознание, утверждают ученые, начинается в младенчестве и завершается нередко с последним вздохом. Самопознание начинается с самоузнавания, отличия себя от внешнего мира. Ребенок в 2—3 года уже активно и разнообразно действует с предметами, может подолгу заниматься ими сам без участия взрослого. Но взрослый остается основным источником знаний о самом ребенке — он дает ему имя, учит откликаться на него, реагировать на знакомые лица. Становясь достаточно активным, ребенок произносит знаменитую фразу: «Я сам...» Овладение личными местоимениями знаменует пе-

переход к важному этапу познания себя, человек учится словами обозначать признаки своего Я, характеризовать себя. Образ Я начинает формироваться на основе ощущений и восприятия. У молодых людей этот образ складывается прежде всего из представлений о собственной внешности. Каждый человек, смотрящий в зеркало, стремится увидеть себя, свой образ, скорректировать его, изменить или «поправить» свою внешность. Это начало перехода от пассивного восприятия себя к активному созданию образа Я, к самосовершенствованию, затрагивающему пока только внешность.

Строго говоря, своего настоящего лица в зеркале человек практически не видит, как не слышит он своего голоса. (Каждый, кто слышал запись своего голоса на магнитофоне, вероятно, удивлялся неожиданно странному, непривычному звучанию.) Дело в том, что, готовясь рассматривать себя в зеркале, человек невольно принимает определенную позу. В результате у него меняется выражение лица, теряются его непосредственность и непринужденность. Человек бессознательно формирует свой образ Я. Поэтому, увидев свое изображение, непреднамеренно отразившееся в зеркале, мы бываем удивлены незнакомыми чертами. Фотоизображение также часто имеет расхождение с истинным лицом модели, поскольку не передает мимики, характерной для персонажа в жизни. При этом сам глядящий на свое фото всегда замечает искажение внешности.

Известный кинорежиссер С.М. Эйзенштейн считал, что в каждом лице заключена многоликость и при этом все люди двулики. В первом случае он подчеркивал подвижность и изменчивость человеческого лица, а во втором — различие между левой и правой частями этого лица.

Внешность человека не только значима для него самого, она оказывает влияние на восприятие человека другими людьми. Известно, что одни люди неизменно вызывают доверительное отношение к себе даже незнакомых людей, а к другим и знакомые стараются обращаться реже. Тем, кто обладает приятной внешностью, люди склонны приписывать достоинства, даже отсутствующие у них на самом деле.

Когда говорят: «У него на лице написано...», имеют в виду определенную связь между обликом и внутренними свойствами человека. Еще в древности предпринимались попытки создать

типичные характеристики человека, основанные на внешних признаках, особенностях телосложения, строении лица.

Отношение к собственной внешности вместе с представлениями о своих способностях, отношении к себе других людей формируется в самооценку.

Самооценка представляет собой эмоциональное отношение к собственному образу: «Я талантлив...», «Я — абсолютная бездарность», «Я не хуже других...» и т.д. Самооценка всегда субъективна, но в ее основе лежат не только собственные суждения, но и мнения других.

Существуют три основных момента для понимания самооценки.

Во-первых, в ее формировании важную роль играет сопоставление образа реального Я с образом того идеала, каким человек хотел бы быть. Можно выразить самооценку такой формулой:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязание}}.$$

Повысить самооценку можно, либо добившись чего-то (успех), либо снизив требования к идеалу (притязание).

Во-вторых, некоторые люди склонны оценивать себя так, как их оценивают другие. Можно твердить ребенку изо дня в день, что он красивый. Однако если кто-нибудь скажет мальчику, что он лопоухий, то и спустя годы, идя на свидание, юноша будет натягивать шапку или по-особому причесывать волосы. Сознание человека оказывается своеобразной раковиной, открывающейся для новых знаний о себе.

В-третьих, самооценка зависит от отношения человека к собственным успехам и неудачам, к тому, что он извлекает из собственной истории жизни.

Образ Я не остается неизменным на протяжении жизни. С годами меняется не только внешность, но и отношение к ней, более оправданной становится самооценка, принимаются меры к ее повышению. Стремление завоевать уважение заставляет человека менять отношение к себе и другим.

У большинства людей проявляется тенденция оценивать себя чуть выше среднего. Это позволяет сделать вывод, что человеку свойственна потребность в достаточно высокой само-

12.1. Цель деятельности
оценке, т.е. ка
считающий се
черкующий
ших. Неадекват
инств. наимен
источник нега
На форми
гие факторы.
формирует са
чае учится с
14-15 годам
наблюдения
шенное отно
Низкий уров
ренность соб
жет вызвать
бой и высока
ют о пониже
творческие л
ствами, кото
Отсюда нед
вить перед с
совершенст

потребно
дают чело
требносте
ные фор
литическ
общества

оценке, т.е. каждому хочется уважать себя. Однако человек, считающий себя намного умнее других и намеренно это подчеркивающий, неминуемо вызывает раздражение окружающих. Неадекватное самомнение, подчеркивание своих достоинств, надменность, пренебрежение к другим — неиссякаемый источник негативизма окружающих.

На формирование самоуважения и самооценки влияют многие факторы. Сопоставляя мнения о себе разных людей, человек формирует самооценку. Причем любопытно, что человек вначале учится оценивать других, а потом уже — себя. Только к 14–15 годам подросток овладевает умением самоанализа, самонаблюдения и рефлексии и тем самым оценивает себя. Обобщенное отношение личности к самой себе — это самоуважение. Низкий уровень самоуважения означает острую неудовлетворенность собой, отрицательную оценку своей личности, что может вызвать неврозы и депрессии. Но неудовлетворенность собой и высокая самокритичность далеко не всегда свидетельствуют о пониженном самоуважении. Интеллектуально развитые и творческие люди остро осознают расхождение между теми свойствами, которые есть, и теми, которыми они хотели бы обладать. Отсюда недовольство собой, которое побуждает человека ставить перед собой все более сложные задачи, стремиться к самосовершенствованию, самоактуализации и самопознанию.

Глава 12. Потребность как объективная причина деятельности

12.1. Цель деятельности

Источником деятельности человека выступают потребности, так как ни природа, ни общественная среда не дают человеку в готовом виде продукт для удовлетворения потребностей. Понятием «деятельность» охватываются различные формы человеческой активности (экономическая, политическая, культурная и т.д.) и сферы функционирования общества. Все эти понятия объединяет то, что они имеют вос-

производящий характер — как бы творят человека вновь, в каждом из особенных изменений его бытия.

С точки зрения обыденного сознания деятельность субъектна, объектна, является процессом, предваряющим сознание, и непосредственно наблюдаема. Собственно человеческая деятельность, реализующая «сущностные силы», есть деятельность, ориентированная на другого человека, реализация субъект-субъектных отношений, а не только субъект-объектных. Конечная ориентация здесь — не преобразование вещи или сообразование с вещью в целях насыщения тех или иных интересов деятеля, а «значимый другой», которому первый адресует свои проблемы и свои ценности.

Таким образом, под деятельностью понимается динамическая связь субъекта с объектами или субъектами окружающего мира, выступающая в виде необходимого и достаточного условия реализации жизненных отношений субъекта. Деятельность — специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования. В деятельности человек создает предметы материальной и духовной культуры, преобразует свои способности, сохраняет и совершенствует природу, строит общество, создает то, что без его активности в природе не существовало.

Благодаря продуктивному, творческому характеру деятельности человек создал знаковые системы, орудия воздействия на себя и природу. Пользуясь этими орудиями, он построил современные города, машины, с их помощью произвел на свет новые предметы потребления, материальную и духовную культуру и в конечном счете преобразовал самого себя. Исторический прогресс в последние несколько тысяч лет обязан своим происхождением именно деятельности людей, а не совершенствованию их биологической природы.

Современный человек живет в окружении таких предметов, ни один из которых не является чистым творением природы. Ко всем этим предметам, особенно на работе и в быту, в той или иной степени приложены руки и разум человека, вследствие чего их можно считать материальным воплощением человеческих способностей. В них как бы опредмечены достижения разума человека. Усвоение способов обращения с такими

12.1. Цель деятельности — предметами, собственное ра-
ность отлич-
водят ничей-
ностей пол-
словами, де-
творениях.
ский характ-

Человек
среде и в.лк
и вне Земл
ниться с н
активности

Всякая
тат и сам п
мой характ
Разгадка п
том, ради ч
ка и строи
в результа
венное отл
исходящи
образуется
имеет цел

С.Л. Р
деятельно
тивы, дей
Н.К. Пла
тат. Р.Х. I
тура деят
ния о фаз
реализац
сти. След
рон деяте
мотиваци
сти, уста
содержат
дачи, ор
граммы;

предметами, включение их в деятельность выступают как собственное развитие человека. Всем этим человеческая деятельность отличается от активности животных, которые не производят ничего подобного, а для удовлетворения своих потребностей пользуются только тем, что им дает природа. Иными словами, деятельность человека проявляется и продолжается в творениях, она носит продуктивный, а не только потребительский характер.

Человек способен создать себе условия и обитать в любой среде и в любой точке земного шара (а в последние десятилетия и вне Земли). Ни одно живое существо не в состоянии сравниться с ним по разнообразию, распространению и формам активности.

Всякая деятельность подразумевает цель, средство, результат и сам процесс деятельности, и, следовательно, неотъемлемой характеристикой деятельности является ее осознанность. Разгадка природы деятельности коренится не в ней самой, а в том, ради чего она совершается, где формируются цели человека и строится образ действительности, какой она должна быть в результате деятельности. Наличие цели определяет качественное отличие человеческой деятельности от процессов, происходящих в неживой природе. Поведение человека всегда соотнобразуется с некоторой целевой программой поведения, т.е. имеет целесообразный характер.

С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев чаще всего представляют деятельность следующими компонентами: потребности, мотивы, действия, условия, операции и результаты. Психолог Н.К. Платонов упрощает схему: цель—мотив—способ—результат. Р.Х. Шакуровым предложена системно-динамическая структура деятельности, дополнительно включающая представления о фазах деятельности — ориентировка, программирование, реализация, завершение, а также понятие «барьер» деятельности. Следует ориентироваться на активизацию следующих сторон деятельности:

- ♦ мотивационно-потребностной — желания, интересы, ценности, установки;
- ♦ содержательной — проблемная ситуация, проблема, цели, задачи, ориентировка в заданной ситуации, исполнение программы;

- ◇ процессуальной — логичные методы, эвристические, методы самоорганизации, методы самоконтроля.

Первым свойством человеческой деятельности, которое фиксируется при самом поверхностном взгляде на нее, является предметность.

12.2. Характеристики деятельности человека

Деятельность человека имеет следующие основные характеристики: мотив, цель, предмет, структуру и средства.

Мотивом деятельности называется то, что побуждает ее, ради чего она осуществляется. В качестве мотива обычно выступает конкретная потребность, которая удовлетворяется в ходе данной деятельности и с ее помощью. Мотивы человеческой деятельности бывают самые различные:

- ◇ органические, которые направлены на удовлетворение естественных потребностей организма (на создание условий, в наибольшей степени этому способствующих). Такие мотивы связаны с ростом, самосохранением и развитием организма;
- ◇ функциональные, которые удовлетворяются с помощью разного рода культурных форм активности, например игр и занятий спортом;
- ◇ материальные, которые побуждают человека к деятельности, направленной на создание предметов непосредственно в виде продуктов, обслуживающих естественные потребности;
- ◇ социальные, которые порождают различные виды деятельности, направленные на то, чтобы человек занял определенное место в обществе, получил признание и уважение окружающих;
- ◇ духовные, которые составляют основу видов деятельности, связанных с самосовершенствованием человека.

Любая человеческая деятельность полимотивирована, т.е. побуждается несколькими различными мотивами, но тип деятельности обычно определяется по ее доминирующему мотиву.

В качестве *цели* деятельности выступает ее продукт. Он может представлять собой реальный физический предмет, создаваемый человеком, а также знания, умения и навыки, приобре-

12.2. Характеристики деятельности человека
таемые в ходе
идея, теория
равнозначны
совпадают. Р
же цель (кон
ваться разны
ностей с раз
же мотивы.
ступить как
стей (продем
ваемую рабо
жающих). Д
более высок
ные виды де
ных вещей,
ботка умени
одну цель —
Предмет
непосредств
деятельност
учебной де
деятельност
Действи
самостояте
ствием, вкл
можно наз
Опера
личных оп
ных спосо
сит от усл
ком умени
осуществл
В качес
ка выступ
полная те
деятельно
деятельно
Мотив
вой или те

таемые в ходе деятельности, творческий результат (мысль, идея, теория, произведение искусства). Цель деятельности не равнозначна ее мотиву, хотя иногда мотив и цель деятельности совпадают. Различные виды деятельности, имеющие одну и ту же цель (конечный результат), могут побуждаться и поддерживаться разными мотивами, и, наоборот, в основе ряда деятельностей с разными конечными целями могут лежать одни и те же мотивы. Например, чтение книги для человека может выступить как средство удовлетворения материальных потребностей (продемонстрировать знания и получить высокооплачиваемую работу), социальных (добиться расположения окружающих), духовных (расширить свой кругозор, подняться на более высокий уровень нравственного развития). Такие разные виды деятельности, как приобретение модных, престижных вещей, чтение литературы, забота о внешнем виде, выработка умения себя вести, могут в конечном счете преследовать одну цель — добиться чьего-либо расположения.

Предметом деятельности называется то, с чем деятельность непосредственно имеет дело. Так, предметом познавательной деятельности является всякого рода информация, предметом учебной деятельности — компетенции, предметом трудовой деятельности — создаваемый материальный продукт.

Действием называют часть деятельности, имеющую вполне самостоятельную, осознанную человеком цель. Например, действием, включенным в структуру познавательной деятельности, можно назвать получение книги в библиотеке, ее чтение.

Операцией именуют способ осуществления действия. Различных операций можно выделить столько, сколько есть разных способов выполнения действия. Характер операции зависит от условий выполнения действия, выработанных человеком умений и навыков, наличных инструментов и средств осуществления действия.

В качестве *средств осуществления деятельности* для человека выступают те инструменты, которыми он пользуется, выполняя те или иные действия и операции. Развитие средств деятельности ведет к ее совершенствованию, в результате чего деятельность становится более продуктивной и качественной.

Мотивация деятельности может изменяться. Так, у трудовой или творческой деятельности со временем могут появиться

другие мотивы, а прежние отойти на второй план. Иногда действие, ранее включавшееся в состав деятельности, выделяется из нее и приобретает самостоятельный статус, превращается в деятельность с собственным мотивом; тогда отмечают факт рождения новой деятельности. С возрастом по мере развития человека происходит изменение мотивации его деятельности. Если человек изменяется как личность, то преобразуются мотивы его деятельности. Прогрессивное развитие человека характеризуется движением мотивов в направлении их все большего одухотворения.

Любая человеческая деятельность имеет внешние и внутренние компоненты. К *внутренним компонентам* относятся анатомо-физиологические структуры и процессы, участвующие в управлении деятельностью со стороны центральной нервной системы, а также психологические процессы и состояния, включенные в регуляцию деятельности. К *внешним компонентам* можно отнести разнообразные движения, связанные с практическим выполнением деятельности. Соотношение внутренних и внешних компонентов деятельности не постоянно: по мере развития и преобразования деятельности осуществляется систематический переход внешних компонентов во внутренние.

Современный человек может осуществлять множество видов деятельности, число которых примерно отвечает числу его потребностей. Если обобщить и выделить основные виды деятельности, свойственные всем людям, то они будут соответствовать общим потребностям людей. Это — общение, игра, учение.

Человеческая деятельность невозможна без участия психических процессов, которые выступают как неотъемлемые внутренние компоненты, при этом они в ней развиваются и представляют собой особые виды деятельности.

Важнейшими компонентами любой человеческой деятельности выступают такие психические процессы, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь.

Восприятие в процессе практической деятельности приобретает свои важнейшие психологические качества, в деятельности формируются ее основные виды — восприятие глубины, направления и скорости движения, времени и пространства.

12.2. Характеристика
Воображение
Человек не в состоянии
выступало в оп
бо деятельности
хоть и не букв
Запоминани
ствляется в де
скую деятельн
направленные
нию (осмысле
Мышление
ности (практи
образной и л
выступает в в
ций. Однако
ния не тождес
ют мышление
которые затем
или мышление
ся формируе
не запрограм
ективно выс
намичное, а
только инте
ния формир
в законченн
Речь так
характеризу
тельность».
Жизнен
ностью. Им
но-личност
деятельност
нятых в раз
ности позвол
иногда и по
ка. Так, для
мательност
ствующих

Воображение тоже связано с деятельностью, поскольку человек не в состоянии представить или вообразить такое, что не выступало в опыте, не было условием или моментом какой-либо деятельности. Фактура воображения является отражением, хоть и не буквальным, опыта человеческой деятельности.

Запоминание — один из основных процессов памяти, осуществляется в деятельности и само представляет собой мнемическую деятельность, которая содержит действия и операции, направленные на подготовку материала к лучшему запоминанию (осмысление, структурирование, ассоциирование и др.).

Мышление в ряде случаев идентично практической деятельности (практическое мышление). В более развитых формах — образной и логической деятельности — момент мышления выступает в виде внутренних мыслительных действий и операций. Однако процессуальный, динамический аспект мышления не тождествен операциональному. Не операции порождают мышление, а процесс мышления порождает операции, которые затем в него включаются. Мыслительная деятельность, или мышление как процесс поиска и открытия нового, является формирующимся, т.е. изначально полностью не заданным, не запрограммированным, поэтому вся его детерминация объективно выступает как процесс, как нечто образующееся, динамичное, а не заранее и целиком готовое. Это значит, что не только интеллектуальные операции, но и мотивация мышления формируется в этом процессе, а не привносится извне уже в законченном виде.

Речь также является особого рода деятельностью, и часто, характеризуя ее, пользуются словосочетанием «речевая деятельность».

Жизненный путь человека тесно переплетен с деятельностью. Именно в деятельности формируются профессионально-личностные особенности человека. Формирующая роль деятельности раскрывается при сравнении психики людей, занятых в различных областях труда. Устойчивые качества личности позволяют по отдельным проявлениям в поведении, а иногда и по внешнему облику определить профессию человека. Так, для учителя становятся типичными подтянутость, внимательность, постановка голоса, продуманность слов, воздействие на человека, умение объяснить просто сложный вопрос.

прос, убежденность и многие другие личностные качества. Знания на различных уровнях отражения регулируют деятельность. Например, на уровне ощущений и восприятий дозируются мускульная сила, темп и ритм движений; решение мыслительной задачи направляется образами и понятиями, зависит от опыта человека. Регулирование деятельности происходит одновременно на разных уровнях. Решая задачу, ученик мобилизует умственную деятельность, мыслительные процессы, но, производя арифметические вычисления, он подписывает результаты один под другим, управляя процессом выполнения действия на уровне восприятия.

Таким образом, человек в деятельности выступает как личность, движимая определенными мотивами и преследующая намеченные цели. Поведение человека определяется не врожденными стремлениями, а побуждениями, возникающими под влиянием жизненных условий. Наряду с органическими потребностями у человека появляются потребности, порожденные общественно-историческими условиями жизни. Но потребность сама по себе еще не является мотивом целенаправленного сознательного действия. Для возникновения такой деятельности необходимо соотнести потребность с предметом, которым можно удовлетворить потребность. Иначе говоря, мотивом поведения становится осознанная потребность. Для поведения человека характерна динамичность; с изменением обстоятельств могут измениться и мотивы поведения, и средства, необходимые для достижения цели, и потребности.

Породив и продолжая совершенствовать предметы потребления, человек кроме способностей развивает свои потребности (состояние нужды организма, индивида, личности в чем-то, необходимом для их существования), которые, оказавшись связанными с предметами материальной и духовной культуры, приобретают культурный характер, чем деятельность человека отличается от активности животных. Если активность животных вызвана естественными потребностями, то деятельность человека в основном порождается и поддерживается искусственными потребностями, возникающими благодаря присвоению достижений культурно-исторического развития людей настоящего и предшествующих поколений. Это — потребности в научном и художественном творчестве, в

12.3 Потребность в нравственном са- бы организации от активности двигательными ных. — умениям сознательного ц

Уже с ранни- ся предметами д ми, которые пр нечностей. Они которыми чело преобразуются ния соответств ными. более с Возникает пред материальной и человеком в каче творения потре В то же время его способнос деятельность л истории, «зада пользования формируют и Деятельность целенаправлен продукта, нос всегда целена того продук тельность орг систематична

вует потребн его деятельн

нравственном самосовершенствовании и др. Формы и способы организации человеческой деятельности также отличаются от активности животных. Почти все они связаны со сложными двигательными умениями и навыками, которых нет у животных, — умениями и навыками, приобретенными в результате сознательного целенаправленного организованного обучения.

Уже с ранних лет ребенка специально обучают пользоваться предметами домашнего обихода, различными инструментами, которые преобразуют заданные от природы движения конечностей. Они начинают подчиняться логике предметов, с которыми человек имеет дело. Движения рук и ног человека преобразуются, подчиняясь правилам культуры использования соответствующих предметов, т.е. становятся искусственными, более совершенными и социально обусловленными. Возникает предметная деятельность, связанная с предметами материальной и духовной культуры, которые используются человеком в качестве или инструментов, или предметов удовлетворения потребностей, или средств собственного развития. В то же время деятельность человека преобразует его самого, его способности, потребности, условия жизни. Предметная деятельность людей не дана им с рождения. Она есть продукт истории, «задана» в культурном предназначении и способе использования окружающих предметов. Такую деятельность формируют и развивают в процессе обучения и воспитания. Деятельность отличается от поведения. Поведение не всегда целенаправленно, не предполагает создания определенного продукта, носит зачастую пассивный характер. Деятельность всегда целенаправленна, активна, нацелена на создание некоторого продукта. Поведение спонтанно («куда поведет») — деятельность организована; поведение хаотично — деятельность систематична.

12.3. Потребность в развитии деятельности. Виды деятельности

Видов деятельности столько, сколько существует потребностей человека (с учетом полимотивированности его деятельности). Для того чтобы представить и описать все

эти виды деятельности, необходимо перечислить наиболее важные потребности, что чрезвычайно сложно. Проще определить основные параметры, с помощью которых можно описывать систему человеческих потребностей и, пользуясь ими, характеризовать виды деятельности, присущие конкретному человеку. Таких параметров три — сила и число потребностей, их качество (своеобразие).

Под *силой потребности* понимается значение соответствующей потребности для человека, ее актуальность, частота возникновения и побудительный потенциал. Более сильная потребность является более значимой, возникает чаще, доминирует над другими потребностями и заставляет человека вести себя таким образом, чтобы в первую очередь была удовлетворена именно она.

Число потребностей — параметр, характеризующий те потребности человека, которые со временем становятся для него актуальными. У некоторых людей число потребностей относительно невелико, и они вполне успешно справляются с их систематическим удовлетворением, получая удовольствие от жизни. Однако некоторые люди имеют множество различных, порой противоречащих друг другу, несовместимых потребностей. Они обычно жалуются на нехватку времени и испытывают неудовлетворение от жизни, так как вовремя не успевают делать все дела.

Под *своеобразием потребности* имеются в виду предметы и объекты, с помощью которых та или иная потребность данного человека может быть достаточно полно удовлетворена, а также предпочитаемый им способ удовлетворения этой и других потребностей. Например, познавательная потребность одного человека может быть удовлетворена в результате систематического просмотра только развлекательных передач по телевидению; другому для полного удовлетворения этой потребности необходимо чтение газет, книг, прослушивание радио и просмотр телепередач; третьему помимо перечисленного требуется систематическое общение с людьми — носителями полезной информации познавательного характера, а также включение в интересную самостоятельную творчески поисковую работу.

Основные виды деятельности, свойственные всем людям, соответствуют общим потребностям, которые можно обнару-

2.3 Потребность в ра
жить практически
человеческой акти
Общение возни
человека и рассма
ный на обмен инф
ние взаимопонима
Игра преследует
только развлечени
средством символ
вуют такие типы и
метные и сюжетны
шанные — предме
игры по правилам
людьми в игре, ка
том смысле, что и
служат основание
ния мало влияют
крайней мере сре
шое значение в ж
развивающее зна
разрядки. Некот
ретают характер
спортивных увле
Учение выступ
ляется приобрете
Учение может б
приобретать хара
прямо служит ср
да.
Труд занимае
тельности. Имен
менное обществ
культуры, преоб
что открыл для
неограниченног
вершенствовани
фактором повы
науки, промышл
ственного творч

жить практически у всех людей, а точнее, — видам социальной человеческой активности. Это — общение, игра, учение и труд.

Общение возникает в процессе индивидуального развития человека и рассматривается как вид деятельности, направленный на обмен информацией между общающимися, установление взаимопонимания, деловых отношений и т.д.

Игра преследует цель получения отдыха, имеет характер не только развлечения, но и обучающий характер или служит средством символической разрядки напряженности. Существуют такие типы игр, как индивидуальные и групповые, предметные и сюжетные, ролевые и игры по правилам, а также смешанные — предметно-ролевые, сюжетно-ролевые, сюжетные игры по правилам и т.п. Отношения, складывающиеся между людьми в игре, как правило, носят искусственный характер в том смысле, что играющими они не принимаются всерьез и не служат основанием для выводов о человеке. Игровые отношения мало влияют на реальные взаимоотношения людей, по крайней мере среди взрослых. Тем не менее игры имеют большое значение в жизни людей: для детей — преимущественно развивающее значение, а для взрослых — средство обучения, разрядки. Некоторые формы игровой деятельности приобретают характер ритуалов, учебно-тренировочных занятий, спортивных увлечений.

Учение выступает как вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков. Учение может быть организованным и неорганизованным, приобретать характер самообразования. Учебная деятельность прямо служит средством психологического развития индивида.

Труд занимает особое место в системе человеческой деятельности. Именно благодаря труду человек построил современное общество, создал предметы материальной и духовной культуры, преобразовал условия своей жизни таким образом, что открыл для себя перспективы дальнейшего, практически неограниченного развития. С трудом связаны создание и совершенствование орудий труда, которые в свою очередь стали фактором повышения производительности труда, развития науки, промышленного производства, технического и художественного творчества. Благодаря творческому характеру дея-

тельности человек выходит за пределы своей природной ограниченности, т.е. превосходит свои генотипически обусловленные возможности.

Волевая регуляция. Деятельность всегда активна, нацелена на создание некоторого продукта. Однако нередко, принимая какое-то решение и понимая необходимость действовать, человек не спешит выполнить нужные действия, даже для удовлетворения остро необходимых потребностей. При решении сложной задачи один человек, столкнувшись с трудностями, прекращает свои попытки, а другой в такой же ситуации действует с удвоенной энергией. Эти явления связывают с такой особенностью психики, как воля. На личностном уровне воля проявляется в таких первичных, или базовых, волевых качествах личности, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др. Вторичные качества — решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе — отличают волевого человека и развиваются обычно несколько позже, чем первичные. В жизни они проявляются в единстве с характером, поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но и как характерологические. Третичные качества, отражая волю человека, связаны вместе с тем с его морально-ценностными ориентациями — ответственностью, дисциплинированностью, принципиальностью, обязательностью. К этой же группе можно отнести те качества, в которых одновременно выступают воля человека и его отношение к труду, — деловитость, инициативность; обычно они формируются только к подростковому возрасту.

Волевое действие всегда связано с сознанием цели деятельности, ее значимости, с подчинением этой цели выполняемых действий. Если возникает необходимость придать какой-либо цели особый смысл, то участие воли в регуляции деятельности сводится к тому, чтобы отыскать соответствующий смысл, повышенную ценность данной деятельности, найти дополнительные стимулы для ее выполнения, доведения до конца. Так, если целью является обучение чему-либо, то волевой характер приобретают действия, связанные с напряженной работой мышления. Волевая регуляция может включиться в деятельность на любом этапе ее осуществления:

- ◇ на этапе инициации деятельности, когда индивид, сознательно отказываясь от одних влечений, мотивов и целей, предпочитает другие и реализует их вопреки сиюминутным, непосредственным побуждениям;
- ◇ выбора средств и способов ее выполнения, когда индивид, сознательно отказавшись от привычного способа решения задачи, избирает иной, иногда более трудный, и старается не отступать от него;
- ◇ следования намеченному плану или отклонения от него;
- ◇ контроля исполнения, когда индивид сознательно заставляет себя тщательно проверять правильность выполненных действий, хотя сил и желания делать это уже почти не осталось. Особые трудности в плане волевой регуляции представляет для человека такая деятельность, где проблемы волевого контроля возникают на всем пути осуществления деятельности.

Типичным случаем включения воли в управление деятельностью является ситуация, связанная с борьбой трудносовместимых мотивов, каждый из которых требует в один и тот же момент времени выполнения различных действий. Тогда сознание и мышление человека, включаясь в волевую регуляцию его поведения, отыскивают дополнительные стимулы для того, чтобы сделать одно из влечений более сильным, придать ему в сложившейся обстановке больший смысл. Психологически это означает активный поиск связей цели и осуществляемой деятельности с высшими духовными ценностями человека, сознательное придание им гораздо большего значения, чем они имели в начале.

12.4. Потребность в творчестве. Духовно-практическая деятельность человека

Творчество остается во многом непознанным объектом в силу своей сложности и латентного характера развития. Многие исследователи представляют его как один из видов мыслительной деятельности, связанной с умением легко генерировать идеи, выбирать оптимальные варианты решения задач, подвергать критическому анализу свои и чужие мысли,

переносить приобретенную информацию из одной области знаний в другие. Творческое начало в деятельности мозга обеспечивается механизмом сверхсознания (термин К.С. Станиславского), суть которого в рекомбинации элементов ранее накопленного опыта. В результате этого возникает нечто новое, отсутствовавшее в предшествующем опыте субъекта и в культуре, которой он принадлежит. Сверхсознание защищает зарождающиеся замыслы от консерватизма сознания, чрезмерного давления непосредственных наблюдений и усвоенных догм. За сознанием остается отбор идей и образов, их теоретико-концептуальная и художественно-концептуальная трактовка. Для процесса творчества значимы не только функции сознания и сверхсознания (творческой интуиции), но и функции подсознания и бессознательного. В сфере подсознания — это ранее накопленный опыт, проявляющийся в умениях, навыках, привычках, нормах поведения, а в сфере бессознательного — это природные задатки, темперамент, инстинкты, влияющие на поведение человека. Но в этих сферах отсутствует начало, предполагающее преодоление сложившихся ранее стереотипов и норм¹.

Всякий труд включает в той или иной мере интеллектуальные, мыслительные процессы более или менее высокого уровня, и в какой-то мере в труде всегда представлен момент творчества. Потребность в творчестве заложена в самом формировании и функционировании человеческого общества. Творчество — сложное единство труда умственного и физического, интуитивного познания, мысли и чувства. В широком смысле творчество присуще в той или иной степени всем видам продуктивной человеческой деятельности. Творчество, включаясь в труд, открывает новый аспект в проблеме деятельности в целом. В трудовой деятельности, направленной вообще на созидание определенного объективного продукта, личность должна подчинить свои порывы и силы внешней цели, продукту своего труда. Деятельность и творчество художника, артиста, ученого, изобретателя имеют свои специфические интеллектуальные задачи, свои навыки и свои формы. Бытуют представления о вдохновении, особенно распространенные именно по

¹ Симонов П.В. Мотивированный мозг. М., 2001. С. 104.

2.4 Потребность в
отношению к
поэта. Удожн
ное творчество
кропильный
создание новых
содержаний. Т
Творческий
человека. не
ведения, отра
ра и вида иск
связанные дру
дожественно
как следствие
сти, и непосред
ние. Характер
тельной деяте
реализации. П
дачи и мысле
изведения. За
ного решения
осознанием с
более решен
что и как при
сосредоточе
Продукт
ется эмоцио
влияют на в
ственные эм
ции». Но чт
необходим
шественни
во с необхо
наследия. Е
кусстве пре
диций, игр
как художе
ективного
Лук А.Н.

отношению к художественному творчеству — работе писателя, поэта, художника, музыканта, архитектора, но и художественное творчество — прежде всего большой напряженный и часто кропотливый труд. Художественное творчество предполагает создание новых эстетических ценностей, т.е. новаторство как в содержании, так и в форме художественного произведения.

Творческий процесс — духовно-практическая деятельность человека, непосредственно направленная на создание произведения, отражающего своеобразие личности художника, жанра и вида искусства. В творчестве можно выделить две тесно связанные друг с другом основные стадии — формирование художественного замысла, который в конечном счете возникает как следствие образного отражения реальной действительности, и непосредственная работа над произведением, его творение. Характер творчества обуславливает специфику мыслительной деятельности человека, способы ее развертывания и реализации. Вначале происходит осмысление творческой задачи и мысленное создание общей конструкции будущего произведения. Затем осуществляются практические поиски образного решения темы в нескольких направлениях. Разрыв между осознанием существа творческой задачи и нахождения способов ее решения устраняет мастерство. «Мастерство — это когда, что и как приходят одновременно»¹. Это требует от художника сосредоточенности, воли и настойчивости.

Продуктивной основой художественного мышления является эмоциональная активность сознания художника. Эмоции влияют на весь процесс художественного творчества. Художественные эмоции, полагал Л.С. Выготский, «суть умные эмоции». Но чтобы, никого не повторяя, идти в искусстве вперед, необходимо в возможно полном объеме знать опыт своих предшественников. Можно сказать, что художественное творчество с необходимостью включает в себя освоение культурного наследия. В то же время становление индивидуальности в искусстве предполагает принятие и развитие определенных традиций, играющих роль стимула к самостоятельной работе. Так как художественное творчество есть образное отражение объективного мира, его новое видение и осмысление, то оно вы-

¹ Лук А.Н. Мышление и творчество. М., 1976. С. 33–47.

ступает и как актуализация личности художника. Субъективное в подлинном искусстве не противоречит объективному, а является органической формой его преломления в произведении. Самовыражение оказывается тогда и выражением общезначимых (национальных, общечеловеческих) представлений, их интеграцией. Свобода воображения, широта кругозора художника, стремление к всестороннему познанию бытия — неперенные компоненты творчества. Творчество великих художников всегда отличалось глубиной духовного проникновения в сущность общественных отношений и яркой эмоциональной насыщенностью, благодаря чему их произведения стали общечеловеческим культурным достоянием. В творческом труде, который создает нечто объективно значимое и вместе с тем новое, привнесенное личностью, оригинальное, объективная и личностная значимости деятельности могут максимально совпадать.

Музыкальное творчество является одной из особенных форм художественного творчества. Оно имеет дело не с мыслями вообще, а с эмоционально окрашенными мыслями.

Разнообразные эмоции являются стержнем музыкального произведения, вызываются самим содержанием музыкального образа. Поэтому музыка, как архитектура и поэзия, может быть названа эмоциональным видом искусства.

Воображение — необходимый атрибут творческого процесса — возникает на эмоциональной почве. Специфическую функцию воображения составляет синтез, воспроизведение «целого раньше частей», и в этом смысле — преодоление специализации духовных способностей человека как практического субъекта эпохи. Искусство, особенно музыкальное, владеет средствами воссоздания и удержания художественного образа. Сила воображения в музыкально-художественном творчестве позволяет комбинировать и воспроизводить представления и впечатления, хранящиеся в памяти. Оно имеет много разновидностей: романтическое у Ф. Шопена, фантазмагорическое у Г. Берлиоза, религиозно-философское у И. Баха, строго реалистическое у Д.Д. Шостаковича и т.д.

Проблему индивидуального музыкального творчества невозможно решить вне контекста развития музыкальных способностей. Б.М. Теплов, внесший значительный вклад в созда-

12.4 Потребность
ние теории м
феномен как
новании сер
творчества
при этом че
стей (одарен
отдача. Лучш
ная продукц
го и др. Имя
ность не гол
скрипача. В
действие ее
менникам с
гением. дру
Художни

из действит
он создает
правдопод
го общества
ца (мировос
мышление.

По свое

не религиоз

Назван

нием бож

Многовеко

так же, ка

Все зависи

ние для ре

и в той или

способнос

следствен

тию творч

нужны не

предпосы

тенциал н

тается абс

¹ Бердяев

ние теории музыкальных способностей, рассматривал данный феномен как один из видов специальных способностей. На основании серии исследований он пришел к выводу, что уровень творчества зависит от уровня развития данных способностей, при этом чем выше степень развития музыкальных способностей (одаренность, талант, гений), тем масштабнее творческая отдача. Лучшее свидетельство этой закономерности музыкальная продукция классиков — Л. ван Бетховена, П.И. Чайковского и др. Имя Никколо Паганини приобрело широкую известность не только как композитора, но и как непревзойденного скрипача. Виртуозность Паганини была фантастической, воздействие ее на слушателей невероятно и необъяснимо. Современникам он казался загадкой, феноменом, одни считали его гением, другие — шарлатаном.

Художник черпает материал для своего творчества только из действительности. Пропуская его через свой духовный мир, он создает новую реальность, которая обладает свойством правдоподобия, обусловлена особенностями культуры данного общества и социально-психологическими качествами творца (мировоззрение, нравственность, ценностные установки, мышление, чувства, воля и др.).

По своей глубинной сущности художественное творчество не религиозно, а реалистично¹.

Названные особенности творчества не являются проявлением божественной одержимости, как утверждал Платон. Многовековой опыт человечества подтверждает, что творцами так же, как и интеллектуалами, не рождаются, а становятся. Все зависит от того, какие возможности предоставит окружение для реализации потенциала, который в различной степени и в той или иной форме присущ каждому человеку. Творческие способности не создаются, а высвобождаются. Конечно, наследственные факторы ставят определенные границы развитию творческого потенциала человека. Но для его реализации нужны не только природные, но и социально-исторические предпосылки. Если таких предпосылок нет, то творческий потенциал не трансформируется в творческие достижения, а остается абстрактной возможностью.

¹ Бердяев Н.А. Смысл творчества. М., 1989. С. 16.

Для того чтобы понять, как развилась творческая деятельность, надо оценить не только и даже не столько необходимый для этой деятельности базовый уровень интеллекта, сколько личность человека и пути ее формирования. Как известно, любая система воспитания, созданная обществом, основана на конформизме. Это самый надежный путь к обеспечению единства всех членов социальной общности, но одновременно и самый верный способ подавить развитие творческого мышления. Действительно, в основе своей творческой личности чужд конформизм. Именно независимость суждений позволяет ей пойти по пути, на который из боязни показаться смешными не осмеливаются вступить остальные люди. Творческий человек с трудом входит в жизнь социальной группы, хотя он открыт для окружающих и может пользоваться популярностью. Он принимает общепринятые ценности только в том случае, если они совпадают с его собственными. В то же время он мало догматичен, его представления о жизни и обществе, о смысле собственных поступков могут быть весьма неоднозначными. Творческий человек эклектичен, любознателен, предпочитает новые и сложные вещи привычным и простым. Чаще всего творческие люди сохраняют детскую способность к удивлению и восхищению. Обычно это мечтатели, которых можно принять за сумасшедших из-за того, что они претворяют в жизнь свои «бредовые идеи», одновременно принимая и интегрируя иррациональные аспекты своего поведения¹.

12.5. Потребность человека в самосовершенствовании. Спорт, физическая культура, физическое состояние

С ранних лет и до глубокой старости человек соревнуется и самоутверждается вначале в игре, а затем во всех видах и формах своей деятельности. В обучении, труде, общении человек сохраняет игровой момент сравнения, сопоставления себя с другими с тем, чтобы получить очередной стимул к самосовершенствованию или испытать чувство превосходства.

¹ Волошин М.А. Лики творчества. Л., 1988. С. 81.

ва, радость достижения, счастье победы. Реализуя это естественное, инстинктивное стремление, человечество создало спорт как вид деятельности, в котором соревнование становится центром, целью, итогом многолетних усилий. Спорт — лучшая модель извечного, глубинного стремления сильного человека стать первым. Поэтому спорт психологичен по своей сути. Но человек соревнуется не только с другими, но и с самим собой, чтобы видеть: сегодня я стал лучше, чем вчера. В соревновании с другими у человека формируется и совершенствуется в основном чемпионская сторона характера, в соревновании с собой — рекордсменская. Победа над собой и победа над другими — это звенья одной цепи, ведущей к достижению истинной цели — самоутверждению, переживанию чувства удовлетворенного честолюбия, своей компетентности, значимости.

Спорт с момента своего зарождения имеет не только апологетов, но и критиков. При всей его несомненной социальной значимости нельзя не признать, что побудительная, мотивирующая основа занятий спортом высших достижений в значительной мере эгоцентрична. Мир, такой великий и многообразный, всего лишь окружает Я спортсмена, его потребности, цели, мотивы, интересы, установки, желания, взгляды, убеждения и проч. Хотя мир, существующий сам по себе, — это не более чем абстракция для любого человека, однако в отражении и отношениях каждого субъекта мир существует как бы для него.

Педагоги, психологи, гигиенисты, физиологи, философы, медики говорят о врожденном характере стремления к движению и большом значении двигательной активности для жизнедеятельности человека. Естественная потребность в движении имеет огромное значение для всех функций человеческого организма, включая психическую. Подавление потребности в движении отрицательно сказывается на органической жизни человека, его интеллектуальной деятельности, протекании психических процессов, психических состояний вплоть до подавления личности. «Одним из условий проявления активности личности являются двигательные потребности. Двигательные потребности, превратившиеся в привычку, активизируют все другие потребности личности»¹.

¹ Пономарев Н.Н. Человек и физические нагрузки. Воронеж, 1980. С. 27.

Основная задача физического воспитания заключается в том, чтобы развить врожденную органическую потребность в движении в потребность осознанную. Целенаправленное и осознанное удовлетворение данной потребности в образовательной, соревновательной, прикладной или рекреативно-реабилитационной деятельности приводит к формированию физической культуры личности.

Известно, что по мере повышения физической нагрузки увеличивается тренированность. Особенно это проявляется при занятиях спортом, когда потребность в движении имеет тенденцию к возрастанию, для чего требуется еще большая нагрузка. Одним из важнейших факторов обеспечения эффективности деятельности спортсмена является уровень психического напряжения. При этом целостный процесс психической регуляции деятельности личности включает три главных компонента — интеллектуальный, эмоциональный и волевой. Не случайно в подготовке спортсменов высокой квалификации наряду с физическими, техническими, тактическими компонентами выделяют волевою и психическую подготовку. Такое разделение в достаточной мере условно, так как ни разум, ни чувства нельзя вычленить из целого.

Психическое напряжение проявляется на тренировке и соревнованиях. Напряжение в тренировочном процессе связано главным образом с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, диктуемое целью достижения результата. Условно напряжение в тренировке можно назвать процессуальным, а в соревновании — результативным. Обычно они проявляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед тренировкой, а результативное может возникать задолго до соревнования. Состояния психического напряжения, так же как и физического утомления, чередуемые с отдыхом, являются средством достижения фазы суперкомпенсации, т.е. целью спортивной тренировки. Однако те супернагрузки, которые характерны для современного спорта высших достижений, могут привести к переутомлению, психической напряженности и соответственно

к понижению функций организма, что может рассматриваться как отрицательный фактор.

Утомляемость. Человек, выполняющий какую-либо напряженную работу, через некоторое время ощущает, что выполнять ее становится все труднее. Это можно объективно заметить по ряду видимых признаков, таких, как напряжение мимической мускулатуры, появление испарины. Одновременно в организме происходят и более глубокие физиологические изменения. Несмотря на возрастающие затруднения, человек некоторое время может сохранять прежнюю интенсивность работы благодаря большим усилиям. Такое состояние получило название фазы компенсированного утомления. Если при возросших волевых усилиях интенсивность работы снижается, наступает фаза декомпенсированного утомления. Утомлением называется вызванное работой временное снижение работоспособности, выражаемое в повышении трудности или в невозможности продолжать деятельность с прежней эффективностью.

В зависимости от специфики видов деятельности различают несколько типов утомления — умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Хотя в любой деятельности в той или иной степени представлены так или иначе компоненты всех перечисленных типов утомления, для сферы физического воспитания имеет значение преимущественно физическое утомление, вызванное мышечной деятельностью.

Показатели выносливости. Выносливостью называется способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание и определяют предельное время работы с данной интенсивностью. Этот способ не всегда удобен, и на практике чаще применяют косвенные способы измерения выносливости. Поскольку работоспособность в двигательной деятельности зависит от многих факторов, следует учитывать два типа показателей выносливости: абсолютные — отвлечен-

ные от конкретных показателей силы и быстроты у данного человека и относительные (допустимые).

Регулярные занятия спортом дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха, поскольку функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время занятий физическими упражнениями и в их результате, обратимы, т.е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий.

Одно из главных положений принципа систематичности состоит в том, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, так как они приводят к утрате положительного эффекта занятий. В процессе физического воспитания возможны и целесообразны различные формы чередования занятий и отдыха, однако в любом случае должна сохраняться непрерывность процесса.

Рациональное построение процесса физического воспитания характеризуется повторяемостью и вариативностью, т.е. широким видоизменением упражнений и условий их выполнения, динамичностью нагрузок и разнообразием методов их применения, обновлением форм и содержания занятий.

Во время спортивных занятий важно испытывать радость от физической активности и ощущать результаты тренировок, однако при этом необходимо полностью отказаться от погони за «рекордами» и духа соперничества, чтобы исключить чрезмерную физическую и психологическую нагрузки. Ученым удалось установить, почему физические нагрузки действуют на человека как антидепрессант. Положительный эффект оказывает химическое вещество фенилэтиламин, благоприятно влияющий на настроение, помогающий сосредоточиваться. Уровень его повышается во время занятий спортом и после них. Регулярные занятия спортом могут действовать на настроение не хуже лекарств. Например, 75 % тех, кто регулярно посещает тренажерные и фитнес-клубы, стараются таким образом снять стресс или поднять настроение.

С социологической точки зрения следует понимать спорт не как изолированное явление, а как особую социальную систему.

12.6 Потребность
Это означает, что
как следствия

веческой пси-
мые разумом
требностями
в образовании
творческой д-
тельности). Э-
вместе с чело-
ня, приобре-
ности и вмес-
ностями. Ре-
которой нах-
требностей
альности.

Интеллек-
шения), об-
достижения
реализация
принадлеж-
ми добрые
честв и обр-
честве, обу-
в самореа-
альные по-
ностью сп-
ными спо-
Интел-
ловека к
разума, м-
ности:
информа-
фессиона-

Это означает, что изменения в спорте должны рассматриваться как следствия изменений, происходящих в обществе в целом.

12.6. Потребность в интеллектуальной деятельности

Рациональные мыслительные функции человеческой психики, познавательные процессы в целом, рождаемые разумом человека, связаны с его интеллектуальными потребностями. Это потребности в познании окружающего мира, в образовании, повышении квалификации, различных видах творческой деятельности (в том числе творческой самодеятельности). Эти потребности созданы обществом, развиваются вместе с человеком, повышением его интеллектуального уровня, приобретаются в процессе становления человека как личности и вместе с тем тесно связаны с биологическими потребностями. Решающую роль в этом играет общественная среда, в которой находится и воспитывается человек. Данный вид потребностей зависит от воспитываемой обществом индивидуальности.

Интеллектуальные потребности — это дружба (добрые отношения), обретение статуса, сохранение индивидуальности, достижения, обучение, творчество, самообразование, самореализация. Кроме того, к ним можно отнести потребность принадлежать к некоторой группе людей, поддерживать с ними добрые отношения, потребность в признании деловых качеств и обретении определенного статуса, потребность в творчестве, обучении и развитии своих способностей, потребность в самореализации. Чтобы удовлетворить свои интеллектуальные потребности, человек должен обладать всей совокупностью способностей, т.е. эмоциональными и интеллектуальными способностями.

Интеллектуальные потребности, инициируемые тягой человека к познанию внешнего и внутреннего мира с помощью разума, можно разделить на две взаимосвязанные разновидности:

- ♦ информационные — потребности в бытовой информации, профессиональной, социально-культурной;

- ♦ образовательные, обусловленные необходимостью приобретения определенных компетенций для профессиональной самостоятельности, а также совершенствования и всестороннего развития личности. Данная разновидность интеллектуальных потребностей наиболее успешно формируется и развивается, в частности, за счет природной любознательности. К факторам, определяющим образовательные потребности, можно отнести: физическое и умственное развитие личности, уровень образования, профессию, материальные возможности, мотивацию к получению знаний и т.д.

Интеллектуальные потребности, как и социальные, относятся к потребностям не первой необходимости и удовлетворяются после того, как наступает определенная степень удовлетворения первоочередных потребностей. Прямо они не оцениваются, так как во многом зависят от уровня культуры в обществе, общего уровня и качества жизни населения. Возможность удовлетворения интеллектуальных и социальных потребностей человека можно оценить по величинам рабочего, нерабочего и свободного времени.

Нет ни одного человека, которому интеллектуальная потребность в той или иной форме не была бы свойственна. Человеку даны ощущения, восприятия, представления и их комбинации, т.е. различные формы интеллектуальной деятельности. Эти явления имманентно присущи человеку. Как человек, пока живет, не может не есть, не пить, не двигаться, так он не может не ощущать, не воспринимать, не иметь представлений.

Познавательная деятельность в простейших формах — различения и элементарного синтеза — появляется уже в мире животных, тем более она присуща человеку. Конечно, степень и формы интеллектуальных потребностей различны у разных индивидов, но в той или иной форме они свойственны всем представителям *Homo sapiens*. Наличие развитой нервной системы обуславливает возможность интеллектуально-познавательной деятельности, а различение представляет собой простейшую форму познавательной деятельности. Точно так же вместе с развитой нервной системой человеку дана синтетическая (комбинирующая) деятельность. Ученый в своей лаборатории синтезирует и комбинирует воспринимаемые явления согласно определенным нормам, правилам, гипотезам.

12.6 Потребности
Невежда также
стическим. де
онно-синте
Часто соединя
ческие) вещи
ют исключите
склонность да
имеется синте
ских потребно
Люди хотят
другой вопро
требности выр
ния. абстрак
вроде добра.
мым и красн
теллектуальн
ния науки, но
бочных абсур
наивных объ
стических инт
тишистских,
рые создавал
людей и кон
которыми лк
ния, полна и
ходим челове
сти, то не мо
ловеку свойс
какой ему пр
Интеллек
ми потребн
человека, п
ная, но и л
стоянием ч
Интеллек
вал начало
ально-эмоц
например,

Невежда также синтезирует и комбинирует, хотя бы и фантастическим, детским, абсурдным образом. К такой комбинации-синтетической деятельности людей толкает инстинкт. Часто соединяют (и устанавливают связи, хотя бы и фантастические) вещи сходные, иногда противоположные, комбинируют исключительные явления с редкими вещами... Люди имеют склонность давать логическое обоснование поступкам, у них имеется синтетическая тенденция, незаменимая для практических потребностей.

Люди хотят мыслить, а плохо или хорошо они мыслят, это уже другой вопрос. На почве удовлетворения интеллектуальной потребности выросла не только наука, но и все абсурдные обобщения, абстракции, олицетворения, персонификации и понятия вроде добра, справедливости, солидарности и т.д. Непререкаемым и красноречивым доказательством наличия у человека интеллектуальной потребности служит не только факт существования науки, но еще в большей степени факт существования ошибочных абсурдных теорий, представлений, понятий, суеверных и наивных объяснений, нелепых умственных комбинаций, фантастических интеллектуальных образований — анимистических, фетишистских, тотемических и других нелепейших теорий, которые создавало и создает человечество начиная с первобытных людей и кончая «дикарями современной культуры». Теориями, которыми люди объясняли и объясняют окружающие их явления, полна история человечества, и мы находим их всюду, где находим человека. Если бы не было интеллектуальной потребности, то не могли бы возникнуть эти уродливые детища мысли. Человеку свойствен интеллектуальный голод в такой же степени, в какой ему присущ голод физиологический.

Интеллектуальные потребности тесно связаны с духовными потребностями и соответственно духовной деятельностью человека, под которой понимается не только интеллектуальная, но и любая деятельность, порождаемая внутренним состоянием человека.

Интеллектуальные потребности и наука. Аристотель усматривал начало науки в удивлении, которое является интеллектуально-эмоциональным состоянием психики человека. Это, например, любопытство, страх перед неизвестным, недоверие,

неуверенность. Они до сих пор подробно не исследованы, но даже поверхностный анализ обнаруживает в них наряду с эмоциональными факторами интеллектуальный элемент, жажду знаний. Эта жажда относится к фактам, значимым для отдельных индивидов или для всех людей. Так, влюбленный, которого мучает неуверенность в чувствах любимой, был бы рад познакомиться с фактом, значимым для него одного. Но каждый человек со страхом (перед неизвестным) и любопытством думает о смерти, напрасно стараясь проникнуть в ее тайну.

Наука не заботится о стремлении индивидов, а изучает то, что может возбудить жажду знаний в каждом человеке. Поэтому той дополнительной ценностью, которой кроме истинности должно обладать каждое высказывание, принадлежащее науке, является способность вызывать либо удовлетворять непосредственно или опосредованно интеллектуальные общечеловеческие потребности, т.е. такие, которые может воспринять каждый человек, стоящий на определенном уровне умственного развития. Никому не нужно знание, сколько раз буквы «а» и «б» появляются в некоем стихотворении и какова связь между их числом. Высказывание В.В. Маяковского о падении карандашей не найдет места в учебниках физики, ибо стремление к познанию уже удовлетворяет общий закон о всемирном тяготении. Утверждение немецкого математика К.Ф. Гаусса о возможности разложения простых чисел вида $4n + 1$ на сопряженные компоненты известно лишь ученым, но оно принадлежит науке, ибо открывает удивительную закономерность чисел, а законы чисел возбуждают заинтересованность в каждом мыслящем человеке. Существование планеты Венера касается далеко не всех, но этот факт подтверждает представление И. Ньютона о строении Солнечной системы и, следовательно, опосредованно относится к удовлетворению интеллектуальной потребности, испытываемой человечеством с давних времен.

Как искусство произросло из потребности красоты, так науку создало стремление к знанию. Поиск целей науки вне сферы мышления является такой же большой ошибкой, как и ограничение искусства требованиями его полезности. Интеллектуальной потребностью к жизни вызвано бесчисленное множество представлений и теорий, истинных и ложных, от-

...Результат
носившихся к
индустриально-пери
тичные пред
справедлив
ния «А есть в
ются систем
ная с «паук
скую душу»
физику, хими
логию и т.д.
данной потре
ственной дея
питании.

ребляются
случаев разл
но. Можно
ределение т
ляющий все
«прежде все
природой...
ная деятель
вечное есте
Одной и
ского проп
между чело
производст
зависимый
средственн
научно-тех
Такой т
ней целесо
тельность.

Маркс К.

носящихся к явлениям неорганического, органического, социально-психического мира. И научные дисциплины, и религиозные представления, и концепции, и теории о душе, праве, справедливости, жизни и смерти, красоте и добре, все суждения «А есть В» и «А не есть В», из комплекса которых составляются системы, мировоззрения, дисциплины; суждения, начиная с «паук имеет шесть ног» или «дьявол покупает человеческую душу» и завершая комплексом их, составляющим физику, химию, биологию, психологию, социологию, гносеологию и т.д., — все это плоды, родившиеся из удовлетворения данной потребности. Потребность в интеллектуальной или умственной деятельности столь же реальна, как и потребность в питании.

12.7. Регулирующее влияние потребностей на деятельность и поведение человека

Понятия «труд» и «деятельность» нередко употребляются как однозначные. Действительно, в большинстве случаев различие между трудом и деятельностью несущественно. Можно сказать, что деятельность — это более широкое определение труда, а труд один из видов деятельности. определяющий все ее другие виды. Определяя в «Капитале» труд как «прежде всего процесс, совершающийся между человеком и природой...», Маркс подчеркивал, что «труд есть целесообразная деятельность для созидания потребительных стоимостей... вечное естественное условие человеческой жизни»¹.

Одной из закономерностей современного научно-технического прогресса является увеличение опосредующих звеньев между человеком и природой, превращение материального производства в контролируемый человеком относительно независимый от природы процесс. Человек вытесняется из непосредственного производительного труда в сферу обслуживания научно-технического и художественного творчества.

Такой труд перестает быть работой, диктуемой лишь «внешней целесообразностью», и превращается в свободную деятельность. Гуманистическая миссия человеческой истории со-

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 23. С. 195.

стоит в том, чтобы способствовать этому прогрессу. Именно такую заданность исторического процесса видел Маркс, формулируя гуманистический идеал будущего, где труд выступает «уже не как труд, а как полное развитие самой деятельности, где обусловленная природой необходимость исчезает в своей непосредственной форме»¹. Но это возможно лишь в условиях общества, построенного на началах социальной справедливости и равенства.

«Нетрудовая» деятельность осуществляется в различных сферах общественной жизни (культура, наука, воспитание, спорт и др.). В ней цель, средства, предмет, результат менее точно определены, чем в труде, их выбор более многообразен, связь между ними и субъектом деятельности менее жесткая. Этот характер связи внутренних компонентов деятельности обуславливает более широкую, чем в труде, сферу активности личности, более высокую степень самостоятельности и свободы. Если труд есть по существу преодоление сопротивления природной материи и серьезная затрата физических сил, то деятельность не требует такой затраты физических сил, но связана с большими затратами умственных усилий и нервных перегрузок.

Таким образом, труд представляет собой исторически исходную «точку» всех форм деятельности человека. На труде основываются и определяются человеком такие формы активности, как деятельность и поведение.

Поведение можно рассматривать как внешнее выражение активности человека. В отличие от деятельности поведению присуща несколько видоизмененная связь компонентов деятельности.

На уровне поведения предмет и результат труда не определены, поведение — это поступок; здесь цель трансформируется в мотив, средство дематериализуется, субъект деятельности трансформируется в личность. Поведение детерминруется прежде всего правовыми и нравственными нормами, уровнем сознательности и культуры личности. Можно сказать, что поведение — это внешнее проявление деятельности, рассмотренное через призму общественного мнения, интересов и право-

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 25. Ч. II. С. 281.

12-й раз читал
вы норм опр
индустриальн
Деятельно
структуру, яв
рической су
хода к потреб
рактор и степ
шествования
Потребно
ний. Они пр
ки человека
требности с
ностей, дом
обязательно
ние и деяте
мощность в
шем, в соот
необходим
нее и осен
вирует ово
вятся кото
человека м
Очевидно:
требностей
ответствен
ного удовл
можно ли
смысла о
тех или ин
В усло
шествова
действие
мощности
(вырубка
мосферу
1 Пенько
С. 32.

вых норм определенного класса, общественного сословия, социальной группы¹.

Деятельность и труд имеют однотипную внутреннюю структуру, являясь методологической основой изучения эмпирической сущности природы человека и деятельностного подхода к потребностям. В потребностях человека выражаются характер и степень его зависимости от конкретных условий существования, жизни и деятельности.

Потребности не существуют в виде устойчивых образований. Они проявляются в форме состояний организма и психики человека. По мере удовлетворения какой-то главной потребности она перестает доминировать. Отсутствие потребностей, доминирующих в конкретный момент времени, не обязательно исключает их регулирующее влияние на поведение и деятельность индивида. Человек может предвидеть возможность возникновения той или иной потребности в будущем, в соответствующих обстоятельствах и заранее создавать необходимые условия для ее удовлетворения. Например, в летнее и осеннее время, зная, что впереди зима, человек консервирует овощи и другие продукты, коммунальные службы готовятся к отопительному сезону и т.д. В этом смысле потребности человека могут быть потенциальными и актуализированными. Очевидно: чем большее число потенциальных жизненных потребностей осознает человек и чем активнее осуществляет соответствующие действия по созданию условий для их успешного удовлетворения, тем более он социализирован. Это возможно лишь при условии и на основе понимания человеком смысла окружающего мира, действительности, последствий тех или иных действий, деятельности человека в целом.

В условиях современной цивилизации люди нередко осуществляют деятельность, оказывающую разрушительное воздействие на социальную и природную среду, что сужает возможности их нормальной, оптимальной жизнедеятельности (вырубка заповедного леса, выброс химических веществ в атмосферу, игнорирование очистных сооружений и т.д.). Однако

¹ Пеньков Е. М. Социальные нормы — регуляторы поведения личности. М., 1972. С. 32.

и такие действия, имеющие негативные последствия, люди производят под влиянием соответствующих потребностей.

Деятельность человека — это активность, направленная на достижение сознательно поставленных целей, связанных с удовлетворением его потребностей и интересов, на выполнение требований к нему общества и государства. Она носит сознательный характер: человек осознает цель и способы ее достижения, предвидит результат. Если человек не осознает цели, то нельзя говорить и о деятельности в человеческом смысле. В этом случае имеет место импульсивное поведение, которое в отличие от деятельности управляется непосредственно потребностями и эмоциями (как у животных).

Глава 13. Реальность негативных потребностей

13.1. Извращенные (деформированные) потребности

Совокупность сформировавшихся потребностей оказывает значительное влияние на поведение человека, на его реакцию на изменение социально-политической обстановки в обществе, на выбор смысла жизни и путь индивидуального развития. Разумные потребности, которые в наибольшей степени формируют людей, способных на самопожертвование, на защиту своего достоинства и достоинства своей родины, возникают не вдруг, их формирования требуют больших воспитательных усилий, концентрации воли, характера.

Извращенные (искаженные) потребности не требуют больших усилий от человека, они возникают спонтанно в тех человеческих общностях, где нет устойчивых моральных принципов, где люди разучились (не научились) управлять потребностями.

Глубина различия между возвышенными и извращенными потребностями выражена в притче о Сократе. Известно, что Сократ проводил

13.1 Извращенные
свои философ
Однажды к че
им рассказыва
кам, и кажды
тит. «Вы пр
веду вверх, а
В зависимо
множества лю
линий индив
нисходящую.
выбирают тр
ность, выраб
опыт общени
и использова
новые откры
са. Но некот
тия. Они не
потребности
биологическ
горизонт сво
«моя хата с к
цип гедониз
виям», эта л
коголиков,
человек иде
тельно огро
развитие —
индивида, н
Изучени
венные пре
ния и т.п.)
связана со
тей¹ в узк
межличност
сяся здоро
шестве, ува
которых с
¹ Барановс

свои философские беседы на полянах, его слушатели были мужчины. Однажды к ним подошла женщина легкого поведения и сказала: «Вы им рассказываете о высоких материях, а стоит мне поманить пальчиком, и каждый из ваших слушателей побежит за мной». Сократ ответил: «Вы правы, любой побежит за вами, потому что вы ведете вниз, а я веду вверх, а вниз идти легче, чем вверх».

В зависимости от способов формирования потребностей у множества людей можно выделить преобладание одной из двух линий индивидуального жизненного пути — восходящую и нисходящую. Одни, следуя закону возвышения потребностей, выбирают трудный путь — получают образование, специальность, вырабатывают профессиональные и волевые навыки, опыт общения и сотрудничества. Не довольствуясь усвоением и использованием накопленных знаний, эти люди совершают новые открытия, раздвигают границы общественного прогресса. Но некоторые люди выбирают нисходящую линию развития. Они не затрудняют себя формированием возвышенных потребностей, останавливая свое развитие на удовлетворении биологических и материальных потребностей, не расширяют горизонт своего социального общения, а живут по принципу: «моя хата с краю, ничего не знаю». Взяв на вооружение принцип гедонизма «Избегай страданий и стремись к удовольствиям», эта линия «поставляет» обществу наибольшее число алкоголиков, наркоманов, тунеядцев, мошенников и т.д. Если человек идет по восходящему пути, то ценность его действительно огромна. Если для человека свойственно нисходящее развитие — это хроническое вырождение, болезнь не только индивида, но и общества.

Изучение причин поведения лиц, совершивших насильственные преступления (убийства, тяжкие телесные повреждения и т.п.), показало, что большая часть этих преступлений связана со стремлением к реализации социальных потребностей¹ в узком смысле (потребностей социального общения, межличностных взаимодействий). Вообще к этой группе относятся здоровые человеческие потребности в общении, товариществе, уважении, признании, самоутверждении. Однако в некоторых случаях эти потребности искажаются, извращаются,

¹ Барановский Н.В. Психология и самоконтроль человека. Воронеж, 1993. С. 32.

переходят в стремление к превосходству над окружающими, навязыванию своей воли, насилию над другими людьми. Часто такая деформация личности связана со злоупотреблением спиртными напитками, наркотиками.

У субъектов, совершивших тяжкие насильственные преступления, доминировали следующие потребности (в процентах к числу изученных дел)¹: в насилии над другими людьми (42 %), в самоутверждении (25 %), в превосходстве над окружающими (10 %), в стремлении властвовать (7 %), эгоцентризм (6 %). Таким образом, в 90 % случаев потребности, лежащие в основе указанных преступлений, связаны с проявлением преступниками своего Я, чаще всего в извращенной форме. Эти потребности в 81 % случаев осознавались преступниками, причем в 31 % имели устойчивую личностную значимость. Деформированные потребности обуславливают антиобщественные цели, преследуемые в поведении, которое направлено на их удовлетворение. Так, в 68 % изученных случаев насильственные действия объяснялись стремлением к установлению отношений авторитарной власти (подчинения, превосходства и страха).

И здоровые (полезные), и нездоровые (вредные) потребности человека реально существуют и соответствующим образом определяют жизнедеятельность и поведение человека. Немало людей стремятся удовлетворить не только здоровые потребности, но и потребности вредные (нездоровые), например потребность в курении табака, употреблении наркотиков, алкоголя и некоторые другие, понимая пагубность этого не только для своего здоровья, но и для благополучия окружающих. Для многих стремление к удовлетворению негативных потребностей связано с тем, что через их реализацию они удовлетворяют другие значимые для них потребности, которые они не могут реализовать естественным, более разумным и полезным способом.

Употребление наркотических средств и патологические состояния. С давних пор людям известна способность некоторых растений, например мака и добываемых из него продуктов, приводить человека в состояние эйфории и пребывания как бы вне времени и пространства. У некоторых народов частое исполь-

¹ Барановский Н.В. Указ. соч. С. 41.

зование психотропных веществ — явление вполне обычное. В нашем обществе допустимыми считаются алкоголь и табак и запрещается употребление большинства других подобных средств, даже если некоторые из них менее вредны для здоровья.

Наркомания — не болезнь в обычном смысле этого слова, но это и не обыкновенный порок из числа тех, что присущи здоровым людям.

Наркомания — это тотальное (затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношения с другими людьми и способы существования) поражение личности, как правило, сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что наркоман постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества, становится психически не вполне нормальным, теряет друзей и семью, не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел, и остается без работы, вовлекается в преступную среду и, наконец, медленно и верно разрушает свое личное тело.

При этом наркомания как патологическое состояние в значительной степени необратима, и те негативные изменения, которые произошли в душе человека в результате злоупотребления наркотиками, остаются с ним навсегда. В этом наркомания похожа на увечье: если нога ампутирована, она снова не вырастет. Действие наркотиков навсегда «отпечатывается» не только в памяти, но и в организме. И если давно отказавшийся от них человек «попробует» любой наркотик, ему неизбежно снова придется пройти через все круги наркоманского ада. Поэтому наркологи не говорят о «выздоровевших наркоманах», а предпочитают термин «неактивные наркоманы» (т.е. не употребляющие наркотики в данный момент).

Наркоманы (часто также их родные) слишком поздно осознают зависимость от наркотиков. Обычно эта зависимость развивается очень быстро — через 2—3 месяца.

Многократное употребление наркотика чаще всего приводит к привыканию к нему. Биологический механизм формирования зависимости реализуется через процессы, протекающие в организме, — биохимические, биоэлектрические, биомембранные, клеточные, тканевые и т.д. Такая зависимость называется физической и характерна для употребляющих опиатные наркотики, снотворные, алкоголь.

Физическая зависимость развивается в результате того, что организм включает наркотики в свои биохимические процессы. Наркотики начинают выполнять функции, которые в их отсутствие обеспечивались веществами, производящимися организмом. Организм наркомана, чтобы сэкономить внутренние ресурсы, прекращает или сокращает синтез этих веществ — адреналина, норадреналина и проч. Кроме того, при введении наркотиков нарушается баланс многих других важных субстанций — медиаторов серотонина, ацетилхолина и дофамина, «кирпичиков» для ДНК; изменяется проницаемость клеточных стенок для ионов кальция и т.п. Если физиология организма перенастроилась «под наркотики», то при их отсутствии начинается абстиненция — органическое психическое расстройство (на языке обывателя «ломка»).

Кроме того, сами наркотики постоянно разрушаются ферментными системами и выводятся через почки, кишечник и легкие. Поэтому организм требует пополнения запаса наркотиков. Пропустив время приема очередной дозы, наркоман испытывает мучительные боли и непереносимый озноб («внутренний ледяной холод») без надежды на возможность согреться, боли в животе с диареей, тошноту и рвоту, непрекращающийся насморк, слабость, ломоту в суставах. Абстиненция, как правило, сопровождается выраженными тревогой и бессонницей (не менее 7–10 суток при опиатной или барбитуровой зависимости). Иногда абстиненция приводит к смертельному исходу. Поэтому наркоманы стремятся достать очередную дозу к установленному сроку.

Психологическая зависимость выражается в стремлении употреблять наркотик ради «удовольствия» или чувства удовлетворения. При лишении организма наркотика в таких случаях может возникнуть синдром абстиненции аффективного происхождения (расстройство настроения). Многие наркологи считают психологическую зависимость производной воспоминаний о переживаемой в опьянении эйфории.

Употребление некоторых психотропных веществ приводит к развитию толерантности (переносимость): организм становится все более устойчивым к их воздействию, и для достижения желаемого эффекта требуются все большие дозы. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, в

связи со своей значительной общественной опасностью и вредом, причиняемым здоровью индивида, законодательством всех стран признаются наркотиками: препараты конопли, героин, ЛСД, метадон и др.

Конопля — наиболее распространенный наркотик, который встречается в диком состоянии во многих уголках мира.

Марихуана и гашиш. Марихуану изготавливают из листьев и цветков конопли, а гашиш — это камель (застывший клейкий сок), извлекаемая из его верхушек. Гашиш одновременно обладает галлюциногенным, возбуждающим и эйфоризирующим действием. Препараты конопли обычно курят, забивая в папиросы вместе с табаком, поэтому в первую очередь страдают легкие больных. Алкалоиды конопли серьезно поражают печень, сердце страдает от интоксикации препаратами конопли, так как они ускоряют частоту сердечных сокращений, что приводит к перегрузке сердечной мышцы (миокарда) и соответственно быстрому истощению ресурсов миокарда и его дегенерации. Кроме того, при интоксикации коноплей нарушаются механизм запоминания информации и удержания ее в памяти, работа нервных узлов, ответственных за ритмичную работу сердца, и возникает сердечная аритмия. Употребление конопли приводит к тяжелому повреждению головного мозга. Дело в том, что конопля, как и наркотики галлюциногенной группы, нарушает обмен медиаторов мозга и мозг начинает работать так, как у больного шизофренией. Хотя интоксикация проходит, но функционирование головного мозга восстанавливается не полностью. Со временем эти изменения накапливаются. Все препараты конопли имеют довольно резкий специфический запах и горький вкус. Действующим (активным) веществом конопли является алкалоид тетрагидроканнабиол (английская аббревиатура — ТНС). Эффекты галлюциногенов, особенно достигаемые с помощью гашиша, со временем прогрессируют, но субъект все же сохраняет контроль над своими псевдогаллюцинациями, которые уходят корнями в реальность: звук оказывается усиленным и измененным, цветное пятно на стене принимает форму лица и т.п. Большие дозы, принятые в особых обстоятельствах, могут вызвать агрессивное поведение: оно часто бывает результатом непреодолимых импульсов или бредовой мысли о преследовании. В малых дозах марихуану или гашиш употребляют прежде всего ради их эйфоризирующего действия.

Эффект марихуаны отличается от действия алкоголя в основном тем, что при ее употреблении восприятие времени и пространства настолько изменяется, что минута может показаться веком, а комната, в которой находится курильщик марихуаны, может представиться ему огромной.

Кокаин получают из листьев южноамериканского кустарника коки. Это — белый кристаллический порошок, внешне похожий на питьевую соду. Попад на язык, вызывает ощущение онемения (как новокаин).

Кокаин — возбуждающее средство, но вызываемая им эйфория, достигающая иногда очень высокой интенсивности, заставляет относить его также и к наркотическим веществам. Человек в состоянии эйфории, вызванной воздействием кокаина, чувствует себя сильным и деятельным, ощущает избыток сил, уверен в себе. Однако это состояние довольно быстро сменяется беспокойством, сопровождаемым иногда неприятными слуховыми галлюцинациями. Хотя физическая зависимость от кокаина наступает спустя долгое время, у кокаинистов, стремящихся получить первоначальное удовольствие, очень скоро создается значительная психологическая зависимость.

Галлюциногены и *психоделитики* относятся к препаратам, изменяющим сознание, так как иногда они не вызывают галлюцинаций, а искажают самоощущение наркомана и он чувствует измененным не только окружающий мир, но и себя. К ним относятся, в частности ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты), мескалин и псилоцибин, которые воздействуют главным образом на восприятие окружающего мира, искажая восприятие формы и цвета. По своей химической структуре эти вещества очень сходны с некоторыми медиаторами головного мозга. Например, мескалин, получаемый из бутонов кактуса *Lophophora*, очень близок к норадреналину, а ЛСД — к серотонину. ЛСД — «эталонный» галлюциноген, очень токсичный препарат, встречается в виде прозрачного раствора, порошка и в виде разноцветных марок, напоминающих почтовые (их основа пропитана раствором наркотика). Самая серьезная опасность, связанная с употреблением ЛСД, заключается в риске совершить «дурное путешествие», которое может привести к эмоциональному расстройству, особенно у человека с неустойчивой психикой.

В группу галлюциногенов также входят очень разные по химическому составу продукты, некоторые из них — натурального происхождения, например грибы рода *Psilocybe*, содержащие псилоцин и псилоцибин. Препараты группы галлюциногенов крайне губительны для психического здоровья.

Опиатные наркотики в настоящее время являются главной причиной смертности и инвалидизации наркоманов. Поэтому сейчас основные усилия медиков по борьбе с наркоманией сосредоточены именно на профилактике осложнений опиатной наркомании. Так как опиатные наркотики вводятся обычно внутривенно, используя их рискуют заразиться СПИДом, сифилисом и гепатитом В. По приблизительным оценкам, гепатитом В в настоящее время поражены до 95 % опиатных наркоманов северо-запада России. Для опиатных наркоманов

характерны заболевания костной ткани, так как опиаты (и морфин, и героин, и кодеин, и метадон) нарушают обмен кальция в организме. Любая, даже самая небольшая передозировка опиатов приводит к ухудшению функции дыхания (опиаты подавляют дыхательный центр), а значит, к недостаточному снабжению кислородом головного мозга, что вызывает гибель определенного числа его клеток. Чем больше степень интоксикации, тем больше клеток погибает.

Опиатные наркотики изготавливаются в основном кустарно, следовательно, практически не бывают стерильными, как и условия, в которых производятся инъекции. Результатом являются сепсис (заражение крови), а также гипертоксическая реакция, которая развивается тогда, когда в кровь вместе с наркотиком попадают живые и погибшие бактерии и другие микроорганизмы, и сопровождается резким повышением температуры, ознобом, тошнотой, головокружением, слабостью, иногда болью в пояснице и суставах. В этом состоянии наркоман может погибнуть. В любом случае от высокой температуры гибнут клетки головного мозга и наркоман заболевает энцефалопатией.

Опиатные наркотики могут встречаться в необработанном виде, например «маковая соломка» — мелко размолотые (иногда до состояния пыли) коричневато-желтые сухие части растений — листьев, стеблей и коробочек, опий-сырец — застывший темно-коричневый сок маковых коробочек, сформованный в лепешки диаметром 1–1,5 см в поперечнике.

Кодеин является опиатным наркотиком и обычно встречается в виде официальных таблеток от кашля и головной боли.

Метадон — синтетический наркотик опиатной группы, производство и любое использование которого в России запрещено законом. Строго говоря, метадон не является производным опия, его правильнее называть опиатоподобным наркотиком. Клинически зависимость от метадона мало отличается от героиновой или опийной зависимости.

Поэтому средняя продолжительность жизни регулярно употребляющих наркотики опиатной группы составляет 7–10 лет с момента начала употребления.

Возбуждающие средства. Многие люди, не отдавая себе в этом отчета, ежедневно употребляют психотропные вещества, чтобы «подстегнуть» себя, включиться в трудовой день. Это прежде всего кофеин, содержащийся в кофе, чае и тонизирующих напитках вроде кока-колы. Он представляет собой слабое возбуждающее средство (малый стимулятор). Никотин также относится к возбуждающим средствам.

Нейродепрессанты оказывают действие, противоположное действию возбуждающих средств. Угнетая деятельность мозга, они уменьшают поступление в него кислорода, что проявляется в плохой координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, прогрессирующем торможении механизмов ретикулярной формации, обеспе-

|| чивающих бодрствование и внимание. К нейродепрессантам принадлежит алкоголь.

Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг), иммунную систему, печень, сердце, легкие. При воздействии повышенных доз наркотика мозг теряет контроль над своей деятельностью и тогда приходится иметь дело с вторичным последствием — расстроенным сознанием, функционирование которого зависит от этого внешнего агента.

Наркотики всегда представляют реальную опасность для отдельного человека и общества.

Снотворно-седативные средства. Снотворные препараты сейчас встречаются только в виде официальных препаратов, т.е. изготовленных фабричным способом. Не все снотворные препараты можно назвать наркотиками в прямом смысле этого слова, но все снотворные лекарства способны вызывать зависимость и обнаруживать свойства наркотиков.

Наиболее опасными среди снотворных являются производные барбитуровой кислоты (барбитураты) типа барбитала, фенобарбитала и т.д. Но и другие снотворные, даже те, которые продаются в аптеках более или менее свободно (феназепам, раледорм, реланиум, элениум), при длительном употреблении или превышении рекомендованных доз могут породить психическую и физическую зависимость.

Барбитураты. В продаже имеется более 2 тыс. разновидностей барбитуратов, употребляемых в основном как успокаивающие и снотворные средства. Барбитураты похожи на алкоголь и по опьяняющему действию, и по осложнениям, которые наступают в результате злоупотребления: барбитураты поражают мозг, печень, сердце, но от барбитуратов осложнения возникают быстрее и бывают более тяжелыми. При регулярном приеме барбитураты за 1–3 месяца вызывают и психологическую, и физическую зависимость, причем последняя выражается не только в плохом самочувствии при отсутствии наркотика, но прежде всего в стойкой и длительной бессоннице. Барбитураты — единственные наркотики, при опьянении которыми человек становится не благодушным, а агрессивным. Половину попыток суицида составляют острые отравления барбитуратами, и около 10 % жертв больше не просыпаются.

Злоупотребление барбитуратами быстро приводит к энцефалопатии — специфическому повреждению головного мозга, сходному с эпилепсией. Барбитуровая зависимость отличается от эпилепсии тем, что наркоману все время приходится употреблять те самые средства, которые усугубляют его болезнь.

При длительном (6 месяцев и более) злоупотреблении у барбитуроманов развиваются психозы — такие, когда больной видит галлюцинации и из-за них совершает нелепые, а часто и опасные поступки. Сердечно-сосудистая система барбитуроманов страдает особенно во время абстиненции, когда артериальное давление резко повышается.

Транквилизаторы — успокаивающие средства, которые уменьшают беспокойство, блокируя избыточный поток сигналов на уровне синапсов (область соприкосновения нервных клеток друг с другом). Однако длительное употребление даже таких слабых транквилизаторов, как, например, валиум или либриум, очень часто приводит к привыканию организма и может вызвать как физическую, так и психологическую зависимость.

Морфин (наряду с кодеином) — активный компонент опиума — ранее использовали в медицине как болеутоляющее средство. В настоящее время известно, что морфий действует на головной мозг, блокируя передачу сигналов, поступающих к центрам боли, и в то же время активирует нервные пути, участвующие в возбуждении центров удовольствия. Так как в мозгу вырабатываются в небольших количествах эндорфины, сходные по действию с морфином, но действующие гораздо медленнее морфина, то морфин, вводимый в больших дозах, блокирует выработку эндорфинов, что приводит к возникновению зависимости от опиатов.

В конце XIX в. было открыто производное морфина, способное, как полагали, не вызывать зависимость от наркотика (за такую «героическую» роль оно получило название героина). Введенный внутривенно, героин вызывает сначала «вспышку» острого и глубокого ощущения полного блаженства, которое длится около 10 с и затем сменяется чувством благополучия. Однако героин менее чем за три недели порождает физическую зависимость у 91 % принимающих его.

В конце 1970-х гг. ученые возлагали большие надежды на искусственные эндорфины, которые тогда были синтезированы, но вскоре выяснилось, что они вызывают еще большую зависимость, чем героин.

Психостимуляторы имеют две общие черты: резко усиливают обмен веществ, в том числе в головном мозге; резко увеличивают частоту сердечных сокращений и повышают артериальное давление. При этом энергия, необходимая для активизации жизненных систем, черпается из резервных запасов организма, которые не успевают восстанавливаться при употреблении психостимуляторов. Прием ряда препаратов этой группы вызывает искажение восприятия окружающего.

как галлюциногены. Существуют психостимуляторы растительного происхождения (кока, эфедр, кола), однако в России они встречаются в основном в виде порошков или таблеток. Эфедрин — белый порошок горького вкуса или раствор в ампулах с маркировкой «эфедрин». Псевдоэфедрин и эфедрон — производные эфедрина. В чистом виде у нас не встречаются. Обычно изготавливаются наркоманами непосредственно перед употреблением.

Фенамин (отечественное название), или амфетамин (международное название), выпускают в виде таблеток, порошка или в капсулах. Это гораздо более сильное возбуждающее средство, чем психостимуляторы. Внутривенная инъекция большой дозы амфетамина тотчас вызывает у человека вспышку острого наслаждения, затем наступает состояние интеллектуальной экзальтации, непреодолимое желание говорить, творить, а также иллюзорное чувство превосходства над окружающими. Длительное употребление амфетаминов часто приводит к психотическим проявлениям параноидного типа: человек вскоре начинает чувствовать себя затравленным, и малейшее движение другого человека может быть воспринято как угроза. Бредовые идеи сопровождаются также слуховыми галлюцинациями.

Группа производных амфетамина — метилен-диокси-метамфетамин МДМА, метокси-метилен-диокси-метамфетамин ММДА и др., для которых с рекламными целями выдуманно наименование «экстази», встречаются в виде разноцветных таблеток разнообразной формы. Амфетамин и похожие на него вещества могут входить в состав «чудодейственных» препаратов на травах для похудения. Будьте осторожны!

13.2. О вреде табакокурения

Вероятно, первыми европейцами, пристрастившимися к табакокурению, были испанцы. В своем дневнике Х. Колумб записал: «Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3—4 тяжки, выпуская дым через ноздри». Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия, а испанцы не хотели портить отношения с туземцами. На вернувшихся в Испанию моряков

смотрели с подозрением: человек выпускает дым изо рта и носа, значит, спутался с нечистой силой.

Распространение табака во многих странах встречало сильное противодействие. Так, в Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана и курильщиков сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI в. За курение полагалось весьма серьезное наказание — от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно отношение к курению смягчалось.

Беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением пагубной привычки к табакокурению, растет. Курение — не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез. Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака — от $\frac{1}{2}$ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2—3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20—25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6—8 мг никотина, из которых 3—4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием и часть никотина нейтрализует формальдегид — другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет средний курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая до 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению, так как никотин включается в процессы обмена веществ, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

Живущие в накуранных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. Чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмоний и повышается риск развития более серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5—9 лет у такого ребенка нарушается функция легких, вследствие чего происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. Дети, матери которых курили во время беременности, предрасположены к припадкам и значительно чаще болевают эпилепсией, отстают от своих сверстников в умственном развитии, страдают от аллергических заболеваний.

Аллергизирующим действием обладают никотин и сухие частицы табачного дыма. Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12—15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным привычкам, но и к вредным. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки начнут курить, тем быстрее привыкнут, и в дальнейшем от курения будет очень трудно отказаться.

Отличительные черты курильщика: волосы пахнут табачным дымом, желтые прокуренные зубы, пятна никотина на коже пальцев, неприятный табачный запах изо рта, огрубевший голос, кожа лица серовато-желтого цвета, без румянца. Все это объясняется процессами, протекающими в организме при курении:

- ◊ на коже рук проступают светло- или темно-коричневые пятна, поскольку компоненты табачного дыма (диоксид серы, оксид азота, токсичные металлы), растворяясь в поте, образуют токсичные растворы, кислоты и щелочи, которые разрушают по-

верхностный слой кожи, вследствие чего на коже образуются микротрещины, появляются морщины;

- ♦ защищая глаза от дыма, курящий постоянно щурится, и в уголках глаз у него появляются морщины;
- ♦ при сгорании табака активно образуются сажа и табачный деготь, из-за чего зубы курильщика теряют блеск и темнеют. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль, на ней появляются трещины, вызывая развитие кариеса;
- ♦ за хриплый голос, отнюдь не украшающий курильщика, особенно женщину, ответствен дым, который вдыхает курильщик и который раздражающе действует на голосовые связки, снижая их эластичность;
- ♦ почти у всех курильщиков рано или поздно развивается бронхит, сопровождающийся мучительным кашлем. При кашле кожные сосуды расширяются, иногда и разрываются, поэтому со временем в области щек сквозь кожу начинает просвечивать сетка сосудов. Избавиться от такого «украшения» практически невозможно;
- ♦ табачный дым может вызывать онемение кожи, покалывание, чувство озноба в результате воздействия различных компонентов табачного дыма на нервные окончания, находящиеся в коже, а также акроцианоз — заболевание заядлых курильщиков, при котором отмечается покраснение кончика носа, ушных раковин, щек;
- ♦ багрово-синюшной становится кожа кистей и стоп.

Зарубежные табачные монополии рекламируют сигареты с меньшим содержанием никотина и смол как «безвредные для организма». По этому поводу генеральный директор Национального института раковых заболеваний доктор А. Аптон (США) заметил, что нетоксичной сигаретой может считаться только та, которая не горит.

Установлено: если человек выкуривает в день от 1 до 9 сигарет, то продолжительность его жизни (в среднем) на 4,6 года меньше, чем у некурящих; если выкуривает от 10 до 19 сигарет, то меньше на 5,5 года; если выкуривает от 20 до 39 — то на 6,2 года.

Те, кто начал курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто начал курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стено-

кардией, в 12 раз чаще — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка и в 30 раз — раком легких. Курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Сердце курящего делает в сутки на 15 тыс. сокращений больше, чем у некурящего, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды сжимаются. В табаке содержится 1200 вредных веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте. Оксид углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином — переносчиком кислорода. При курении резко уменьшается содержание кислорода в крови, что очень тяжело переносит головной мозг. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Поэтому для курильщиков характерны рыхлость десен, язвочки во рту, частое воспаление зева, что приводит к возникновению ангины. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

К веществам, вызывающим рак, в первую очередь относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. В табачном дегте особенно много веществ, вызывающих рак. Так, если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Таблица 13.1. Результаты исследования

| Недостаток | Курящие, % | Некурящие, % |
|---|------------|--------------|
| Нервные болезни | 14 | 1 |
| Понижение слуха | 13 | 1 |
| Плохая память | 12 | 1 |
| Плохое физическое состояние | 12 | 2 |
| Плохое умственное состояние | 18 | 1 |
| Нечистоплотность | 12 | 1 |
| Плохая успеваемость | 18 | 3 |
| Умственная деятельность значительно замедлена | 19 | 3 |

В течение нескольких лет ученые Германии проводили наблюдение над 100 курящими и 100 некурящими школьниками.

Выяснилось, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет» кожа, быстрее сипнет голос. Сравнительные результаты исследования даны в табл. 13.1.

В последние десятилетия ученые выяснили, что у некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Это подтверждает, что при курении в организм человека проникает 20–25 % ядовитых веществ, а 50 % вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух, которым дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин «пассивное курение».

В США после запрета табачной рекламы десятки миллионов американцев бросили курить. То же происходит в Великобритании, Швеции и Финляндии. Норвежцы твердо решили стать некурящей нацией. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. В нашей стране нельзя курить во дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, на транспорте и т.п. Однако, к сожалению, категорическим запретом не всегда повлиять на заядлого курильщика.

Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения». Известный во всем мире врач С.П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая еще сравнительно не старым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10–15 лет».

От первой сигареты першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться — отказаться от следующей сигареты. Курение достаточно быстро перерастает в зависимость или вредную потребность.

Исследователи выделили несколько аспектов табачной зависимости:

- ♦ социальный, так как сигареты (по мнению курильщиков) облегчают общение;
- ♦ сенсорный, связанный с запахом, вкусом дыма и сигареты, прикосновением сигареты к губам;
- ♦ психологический, способствующий сохранению спокойствия в трудных ситуациях и возникновению ощущения удовольствия;
- ♦ физический, когда человек испытывает физический дискомфорт и недомогание при падении уровня никотина в крови.

13.3. О вреде алкоголя

Политический деятель Великобритании XIX в. У. Ю. Гладстон говорил: «Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума и война».

Как известно, алкоголь — это нейродепрессант. Но на первом этапе его действие носит противоположный характер: человек как бы освобождается от некоторых внутренних тормозов, становится шумным, возбужденным, веселым. Однако при увеличении дозы активность организма снижается, а нейродепрессорное действие все сильнее проявляется в его манере говорить и вести себя, в уменьшении способности логически мыслить и принимать верные решения. Злоупотребление алкоголем приводит к необратимым изменениям в организме. Так, происходит свертывание крови, которая закупоривает кровеносные капилляры, в результате чего они лопаются; этим объясняется красный цвет носа у алкоголиков.

Основным действующим началом при опьянении любым напитком является алкоголь — этиловый, или винный, спирт. Принятый внутрь, он через 5–10 мин всасывается в кровь и разносится по всему организму. Проникнув в организм, он за очень короткое время расстраивает работу тканей и органов. Клетки сморщиваются, и деятельность их затрудняется. При частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов погибают. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, что может привести к тяжелым заболеваниям, перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом в первую очередь страдают высшие отделы мозга. Алкоголь, доставленный потоком крови к головному мозгу, проникает в нервные клетки, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается. Алкоголь губительно действует на половые центры, расположенные в спинном мозге. Ученые выявили здоровые половые железы только у половины обследованных ими хронически больных алкоголизмом. У мужчин, злоупотребляющих алкоголем, отмечается снижение потенции. У женщин алкоголь нарушает

выработку половых гормонов и созревание яйцеклетки, менструальный цикл, ослабляет деятельность молочных желез, которая в дальнейшем может прекратиться.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь приливает к мозгу, вызывая возбуждение нервных центров. Этим объясняются чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Под влиянием алкоголя за возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения, когда кора головного мозга перестает контролировать работу низших подкорковых отделов мозга, поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой, не может критически оценивать свое поведение и, утрачивая сдержанность и скромность, говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все сильнее парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных отделов мозга.

Все, что сдерживается воспитанием, волей и самоконтролем, навыками приличного поведения, как будто «вылезает» наружу, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых потом раскаиваются всю жизнь. То, что мы в быту благодушно называем опьянением, есть не что иное, как острое отравление алкоголем со всеми вытекающими отсюда последствиями. Если прием алкоголя прекратился, то через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. Если новые порции алкоголя систематически поступают в организм, то алкоголь не сразу выводится и какое-то его количество продолжает свое разрушительное действие на органы. Алкоголизм «включает зеленый свет» злокачественным новообразованиям. В алкогольных напитках не исключается наличие канцерогенных веществ. Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, что побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера от этого еще можно отказаться. В противном случае под влиянием алкогольной интоксикации (и уговоров «друзей») воля ослабевает и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю.

Алкоголь очень опасен для юных организмов, особенно для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается его воздействию. У юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудноизлечимая болезнь возникает и развивается в 4 раза быстрее, чем у взрослых, и разрушение личности также происходит гораздо быстрее. Недаром наши предки считали единственно пригодными напитками для детей только воду и молоко.

13.4. Алкоголизм – национальная трагедия

В США, по данным Института Гэллапа, каждый четвертый американец и каждая третья американка практически не употребляют спиртных напитков. Половина жителей страны выпивает по одной порции не чаще одного раза в неделю. (Под одной порцией выпивки понимается одна бутылка (банка) пива – 360 мл, один бокал вина – 150 мл, одна рюмка – 45 мл крепкого алкогольного напитка, например водки или виски.) Спиртным злоупотребляют (три бутылки пива, три бокала вина или три рюмки водки в день или более) 8 % мужчин и 1 % женщин. Наиболее популярным алкогольным напитком является пиво: среди пьющих американцев 42 % покупают пиво, 33 % – вино, 22 % – крепкие спиртные напитки. В США умеренным употреблением алкоголя считается прием двух порций выпивки в день для мужчин и одной порции напитка для женщин и пожилых людей. Ежедневная норма для женщин меньше, потому что в их теле содержится меньше воды. Алкоголь, попадая в человеческий организм, смешивается с водой. Чем меньше воды, тем выше концентрация алкоголя в организме и тем сильнее его влияние, и наоборот. У людей преклонного возраста обменные процессы протекают замедленно. Следовательно, им нужно больше времени, чтобы переварить алкоголь и освободиться от его действия. Считается, что те, кто выпивает 1–2 напитка в день, как правило, не рискуют стать алкоголиками. Те же, кто пьет больше, рискуют не только заболеть алкоголизмом, но и умножают вероятность многих других серьезных заболеваний. Доказана связь между пристрастием к

13.4. Алкоголизм и о
да, горла и г
иммунной с
инфаркта и
случая.

Хотя пра
ма, еще не с
Американск
державших
Большинст
ники США
ния алкого
всего неско
го, им проп
второй ста
пациентов
ше, им наз
ывает то
раз, когда
быть заме
торый под

Как из
ву и созда
американс
ность к эт
по злоуп
который
покойств
шем знан
приняти
этого ген

В мед
давно оп
указыва
проходи
мания и
они име
рез алко

алкоголю и онкологическими заболеваниями печени, пищевода, горла и глотки, циррозом печени, гипертонией, болезнями иммунной системы и мозга; кроме того, увеличивается риск инфаркта и смерти в результате самоубийства или несчастного случая.

Хотя практикуется много способов лечения от алкоголизма, еще не существует однозначного медицинского решения. Американская практика показывает, что алкоголиков, год продержавшихся без рюмки после курса лечения, — меньшинство. Большинство перемежает трезвый образ жизни запоями. Клиники США в основном используют два типа лекарств для лечения алкоголизма. На первой стадии лечения, которая длится всего несколько дней и требует изоляции больных от спиртного, им прописывают транквилизатор валиум (или либриум). На второй стадии лечебного процесса, цель которого — удержать пациентов-алкоголиков в состоянии трезвости как можно дольше, им назначают средство disulfiram (Antabuse), которое вызывает тошноту, диарею и другие неприятные реакции каждый раз, когда больной употребляет алкоголь. Этот препарат может быть заменен более новым лекарством naltrexone (ReVia), который подавляет «аппетит» на выпивку.

Как известно, алкоголизм нередко передается по наследству и создает феномен «пьющей семьи». Этот факт подвигнул американских ученых на поиски генов, ответственных за склонность к этой болезни. Сотрудники Национального института по злоупотреблению алкоголем и алкоголизму выявили ген, который ответствен за развитие у женщин хронического беспокорства, часто служащего причиной алкоголизма. В будущем знание персонального генетического кода может помочь в принятии профилактических мер и обезопасить носительниц этого гена от потенциальной опасности.

В медицинском журнале *Journal of Abnormal Psychology* недавно опубликованы результаты важного исследования. Они указывают на другую группу риска. Наблюдения за детьми, проходившими лечение в связи с синдромом рассеянного внимания и гиперактивностью, показали, что, став взрослыми, они имеют большую склонность к решению своих проблем через алкоголь или наркотики по сравнению с теми, которые не

имели подобных отклонений, и чем сильнее дети страдали от подобных симптомов в детстве, тем раньше и больше они начинали пить в юности. В США данная проблема дефицита внимания и гиперактивности известна как ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder). Это самое распространенное детское психическое заболевание, которое ежегодно поражает 3–5 % американских школьников. Наличие подобного диагноза в медицинской истории человека может означать такую же степень риска заболеть алкоголизмом, как если бы у него были мать или отец алкоголики.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ НЕСУТ С СОБОЙ ПЬЯНСТВО И АЛКОГОЛИЗМ?
Комментарий немецкого психолога Анны Циприс (Ганновер)

Пьянство и алкоголизм — беда многих семей, в том числе и немецких. Больше всего от пьянства страдает не сам пьющий, а его близкие. Слезы, отчаяние, безысходность — удел несчастных жен, чьи мужья не понимают всю пагубность своего пристрастия. Многие представляют себе пьяницу с сизым носом, трясущимися руками, который пропивает вещи и валяется на улице. Но это уже последняя стадия алкоголизма. Пьяницы и алкоголики есть во всех слоях населения: пьют рабочие и чиновники, писатели и политики, мужчины и женщины. Творческие личности также сильно подвержены этому пагубному пристрастию. Известно, что сейчас значительно вырос процент женского алкоголизма среди молодых обеспеченных женщин. Если для малообеспеченных пьющих основная задача — добыть деньги на выпивку, то у материально обеспеченных проблемы иного плана — как бы о их пьянстве не узнали на работе или в их окружении.

Как протекает заболевание алкоголизмом? Вся беда в том, что сами пьющие не знают о своем заболевании, но зато им известно, сколько надо выпить, чтобы утром «не трясло», как надо правильно опохмеляться, что «неправильное опохмеление ведет к запою», как отличить качественную водку от подделки и т.д. Для пьющего человека объем таких знаний, возможно, достаточен, но это не имеет никакого отношения к заболеванию алкоголизмом. Запой, цирроз печени, «опохмеление», «белая горячка» — это уже последующие стадии заболевания. Жены вообще в этом несведущи, для многих из них главное — чтобы муж приносил домой зарплату, не пропивал вещи из дома и не избивал ее.

В чем отличие бытового пьянства от алкоголизма как заболевания? Алкоголизм начинается с бытового пьянства, когда человек еще способен остановиться. Ошибается тот, кто думает, что именно он никогда не станет алкоголиком, поскольку знает меру и может бросить пить, когда захочет. Любой нарколог скажет, что это заблуждение, свойст-

венное подавляющему большинству людей, у которых уже сформировался алкоголизм. Если бы каждый пьющий человек мог по своей воле в любой момент прекратить употребление спиртного, то проблемы алкоголизма не было. Этот этап проходят все больные алкоголизмом: «Перестану пить, но не сейчас, а потом, когда сам захочу», но, продолжая употреблять спиртное, делают очередной шаг на пути к алкоголизму. Дело в том, что сами больные этого не осознают, и чем больше «стаж» болезни, тем меньше шансов, что больной это осознает. У разных людей — различная мотивация к употреблению алкоголя. Например, прием алкоголя связан с жадой удовольствия. Рассуждения сводятся к следующему: «Почему я должен отказывать себе в желании выпить, ведь жизнь одна, другой не будет. И вообще, зачем жить, если нет удовольствия». Часто алкоголь употребляется, чтобы снять эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство: «Мне надо было отключиться от неприятных воспоминаний». Бывает, что употребление алкоголя связано с неспособностью противостоять окружающим: «Я пью, как и все, не хочу быть белой вороной». Наконец, алкоголь употребляют в качестве допинга для поднятия тонуса, повышения активности и улучшения работоспособности: «Пью, чтобы взбодриться».

Все ли люди склонны к пьянству? Вопрос закономерный. К биологическим причинам пьянства относится генетически различная предрасположенность к развитию алкогольной зависимости. Как правило, у детей пьющих родителей риск стать алкоголиком в 2 раза выше, чем в обычных семьях. Данные по усыновленным детям свидетельствуют о повышенном риске в случае, если алкоголизмом страдали биологические родители. Повышенный риск развития алкоголизма проявляется также у сыновей или братьев мужчин-алкоголиков, причем уровень алкоголизма у мужчин по сравнению с женщинами составляет 5:1. К психологическим причинам алкоголизма относится прежде всего индивидуальная психологическая предрасположенность личности к пристрастию к алкоголю. Возможно заболевание алкоголизмом как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов. Социальные причины алкоголизма самые разнообразные. К ним можно отнести: неполную занятость на работе, т.е. наличие свободного времени, когда человек не знает, куда себя деть и чем заняться; одиночество, как мужское, так и женское; бедность, озабоченность тем, откуда взять деньги, также приводит к пьянству. Существовать и замкнутый круг: «Нет денег, потому и пью, а пью, потому что не могу заработать достаточно денег». Некоторые люди «заливают» свои проблемы спиртным, переживая смерть близких, супружескую дисгармонию, разводы, измены; пьют для облегчения хронических болей и снятия с себя груза проблем и т.д. Список можно продолжать. Социальные причины детского и подросткового алкоголизма связаны с подражанием детей поведению взрослых, а также с нажи-

мом сверстников. Психосоциальная предрасположенность включает: чувство неполноценности и отчуждения, слабоволие, страх перед решением жизненных проблем.

«Предалкогольная личность». Учеными введено такое понятие, как «предалкогольная личность», не имеющая четкой структуры внутренней мотивации и не выработавшая собственного отношения к окружающему миру. Это очень характерно для иммигрантов. Переезд в другую страну приводит к «культурному шоку» от столкновения с другой культурой, менталитетом, обстоятельствами. Многие мигранты, особенно прибывшие в Германию в возрасте более 40 лет, не могут овладеть немецким языком, а значит, претендовать на хорошую работу, быть основными кормильцами в семье. Психологи отмечают, что эмиграция разрушает многие семьи, особенно если супруги и раньше имели проблемы в семейных отношениях. Некоторые неработающие мужчины, глубоко переживая свое состояние, впадают в депрессию, и если раньше они проявляли склонность к алкоголизму, то в иммиграции эта тяга усугубляется. В целом можно охарактеризовать личность с алкогольной зависимостью так:

- ♦ малая устойчивость к стрессу, непереносимость конфликтов, несбывшиеся ожидания, боли, сниженная приспособляемость;
- ♦ напряженность, высокий уровень тревожности, заниженная самооценка, комплекс неполноценности, потребность в получении немедленного удовольствия, затруднения в установлении эмоционального контакта;
- ♦ отсутствие социально-позитивных установок, незаинтересованность в труде, неумение организовать свой досуг; неполное или неправильное усвоение морально-этических правил, необычайно легкое следование негативным примерам, раннее криминальное поведение.

Алкоголь и изменения личности. Различают несколько типов изменений личности алкоголика. У одних людей преобладают раздражение и злобность, приводящие к агрессивным поступкам. Другие характеризуются неспособностью к систематическому труду, внушаемостью, стремлением к веселому времяпрепровождению в кругу собутыльников. У третьих изменения личности проявляются в раздражительной слабости, возбудимости, обидчивости, склонности к аффективным вспышкам. Возбуждение быстро сменяется вялостью, апатией, заторможенностью. Такие больные быстро устают при умственных и физических нагрузках. Для некоторых алкоголиков характерны беспричинно повышенное настроение, самодовольство, хвастливость, излишняя общительность.

Женский алкоголизм и его особенности. У женщин бытовое пьянство часто переходит в алкоголизм, причем, если мужчина может спиться за 3–5 лет, женщине достаточно и полугода. Психологи утверждают,

...такое понятие
...структуры внут-
...отношения - ос-
...мигрантов. Пере-
...от столкновения с
...ми. Многие мигран-
...более 40 лет, не могут
...ать на хорошую рабо-
...психологи отмечают, что
...если супруги и раньше
...которые неработаю-
...падают в депрессию
...голизму, то в имми-
...активизировать личност-
...ность конфликтов, не-
...пособляемость.
...ти, заниженная само-
...ность в получении ин-
...становлении эмоцио-
...ок, незаинтересован-
...суг; неполное или не-
...вил, необычайно лег-
...криминальное пове-
...ько типов изменений
...дают раздражение и
...м. Другие характери-
...рду, внушаемость
...в кругу событийной
...в раздражительной
...сти к аффективным
...стью, апатией, игно-
...умственных и физиче-
...характерны беспре-
...о, хвастливость. 11-
...и бытовое пьянство
...чина может спить с
...монологи утверждает

...такое понятие
...структуры внут-
...отношения - ос-
...мигрантов. Пере-
...от столкновения с
...ми. Многие мигран-
...более 40 лет, не могут
...ать на хорошую рабо-
...психологи отмечают, что
...если супруги и раньше
...которые неработаю-
...падают в депрессию
...голизму, то в имми-
...активизировать личност-

...ость конфликтов, не-
...пособляемость.
...ти, заниженная само-
...ность в получении ин-
...становлении эмоцио-

...ок, незаинтересован-
...суг; неполное или не-
...вил, необычайно лег-
...криминальное пове-

...ько типов изменений
...дают раздражение и
...м. Другие характери-
...рду, внушаемость
...в кругу событийно-
...в в раздражительной
...сти к аффективным
...стью, апатией, игно-
...умственных и физиче-
...характерны беспре-
...о, хвастливость. 113

...и бытовое пьянство
...чина может спить с
...монологи утверждает

...такое понятие
...структуры внут-
...отношения - ос-
...мигрантов. Пере-
...от столкновения с
...ми. Многие мигран-
...более 40 лет, не могут
...ать на хорошую рабо-
...психологи отмечают, что
...если супруги и раньше
...которые неработаю-
...падают в депрессию
...голизму, то в имми-
...активизировать личност-

...ость конфликтов, не-
...пособляемость.
...ти, заниженная само-
...ность в получении ин-
...становлении эмоцио-

...ок, незаинтересован-
...суг; неполное или не-
...вил, необычайно лег-
...криминальное пове-

...ько типов изменений
...дают раздражение и
...м. Другие характери-
...рду, внушаемость
...в кругу событийно-
...в в раздражительной
...сти к аффективным
...стью, апатией, игно-
...умственных и физиче-
...характерны беспре-
...о, хвастливость. 113

...и бытовое пьянство
...чина может спить с
...монологи утверждает

...такое понятие
...структуры внут-
...отношения - ос-
...мигрантов. Пере-
...от столкновения с
...ми. Многие мигран-
...более 40 лет, не могут
...ать на хорошую рабо-
...психологи отмечают, что
...если супруги и раньше
...которые неработаю-
...падают в депрессию
...голизму, то в имми-
...активизировать личност-

...ость конфликтов, не-
...пособляемость.
...ти, заниженная само-
...ность в получении ин-
...становлении эмоцио-

...ок, незаинтересован-
...суг; неполное или не-
...вил, необычайно лег-
...криминальное пове-

...ько типов изменений
...дают раздражение и
...м. Другие характери-
...рду, внушаемость
...в кругу событийно-
...в в раздражительной
...сти к аффективным
...стью, апатией, игно-
...умственных и физиче-
...характерны беспре-
...о, хвастливость. 113

...и бытовое пьянство
...чина может спить с
...монологи утверждает

тельном употреблении алкоголя женщина становится неразборчивой в своих половых связях.

Синдром абстиненции — в народе более известен как синдром похмелья. Под абстиненцией понимается комплекс расстройств, возникающих у больного в силу резкого прекращения употребления алкоголя или значительного снижения его доз, причем прием небольших доз алкоголя значительно облегчает его состояние.

В заключение стоит описать типы деградации личности алкоголиков: первый тип проявляется в утрате морально-этических норм поведения, хвастливости, лживости, грубом алкогольном юморе, переоценке своих возможностей, агрессивности, быстром переходе от эйфории к депрессивным состояниям; второй тип проявляется в ухудшении памяти, внимания, снижении трудоспособности, что свидетельствует о снижении интеллекта в целом, возникают апатия, расстройства сна, слабодушие, депрессивный оттенок настроения. В состоянии абстиненции могут возникнуть мысли о самоубийстве.

Распространение алкоголизма среди населения России имеет не только тяжелые медицинские последствия, но оказывает существенное влияние на социальные и демографические процессы. Статистика свидетельствует об увеличении числа женщин, больных алкоголизмом. Если в 1980-е гг. соотношение мужчин и женщин, больных алкоголизмом, было 9—10:1, то в 2006 г. оно составило 5:1. Уровень распространенности алкоголизма среди женщин имеет значительные региональные различия: разница между максимальным и минимальным показателями составляет 10 раз и более. Наиболее поражены Магаданская область — 1431,6 на 100 тысяч женского населения, Чукотский автономный округ — 1404,4, Сахалинская область — 1002,1. Ситуация с распространением алкоголизма в подростковой среде крайне неблагоприятная, о чем свидетельствуют появление и рост числа алкогольных психозов среди подростков.

За последнее время показатели, характеризующие здоровье и демографическую ситуацию в России, в целом прямо или косвенно зависели от потребления алкоголя: чем выше уровень потребления алкоголя, тем менее благополучными оказались показатели здоровья населения России. Ожидаемая продолжительность жизни в последние годы имела тенденцию к снижению, особенно среди мужчин (1998 г. — 61,3 года, 2000 г. — 58,9 года, 2006 г. — 57,1 года).

Способствуя развитию соматических и психических заболеваний, злоупотребление алкоголем является одной из важнейших причин смертности населения. В последние годы смертность населения в России в целом снижалась, хотя и оставалась на весьма высоком уровне. Однако в 2006 г. этот показатель увеличился на 4 %. Самый высокий прирост потерь отмечается в трудоспособном возрасте. Преждевременная смертность поражает в основном мужчин: у них она в 5 раз выше, чем у женщин¹.

Что отличает культуры с высоким процентом больных алкоголизмом от тех культур, где этот процент низок? Многие думают, что это связано с биологическими или расовыми различиями. Но это не так. Двумя важнейшими факторами являются отношение к открытому проявлению опьянения и то, практикуется ли потребление спиртных напитков вне времени приема пищи. Среди наций и общин, допускающих употребление спиртных напитков только за обеденным столом и нетерпимых к опьянению на людях, процент больных алкоголизмом невысок. В свете этих выводов американская и российская культура выглядят неутешительно. Склонность к излишнему потреблению алкоголя является немаловажной общественной проблемой. Даже при отсутствии личного кризиса и наследственной предрасположенности интенсивный прием спиртного может почти каждого довести до алкоголизма в любой период жизни.

Производство спиртных напитков в последние десятилетия достигло астрономических цифр. По данным экспертов Ю.Л. Лисицина, Н.Я. Копыта, в последнее время в среднем на одного жителя планеты в год приходится 2,4 л крепких спиртных напитков, 8,3 л вина и 17,6 л пива, или около 5 л абсолютного спирта. Самое большое потребление алкоголя на душу населения достигается во Франции — 18,6 л, Испании — 11,6 л, Австралии — 13,2 л, Швейцарии — 11,6 л, Германии — 11,2 л, США — 9,5 л. Относительно низкий уровень потребления алкоголя на душу населения в Польше — 4,8 л, Финляндии — 4,3 л, Норвегии — 3,3 л. На душу населения в России производят 8,5 л 100%-ного алкоголя в год. Отечественная торговая сеть по реа-

¹ Кошкина Е.А. Эпидемиология алкоголизма в России на современном этапе// Психиатрия и психофармакотерапия. 2003. Т. 4. № 3.

лизации алкоголя — лучшая в мире, и у нее есть великий покровитель — государство.

Не существует безопасных видов спиртного. Человек, который говорит, что он не может стать алкоголиком, потому что пьет только пиво, обманывает самого себя, однако не свою печень. Известны случаи самого тяжелого поражения печени у любителей пива.

Последствия злоупотребления пивом таковы:

- ◇ более сильная, чем в случаях с пристрастием к крепким спиртным напиткам, психологическая зависимость, связанная с характерным для пива седативным действием;
- ◇ тяжело выраженные соматические последствия (цирроз печени, гепатит, миокардиодистрофия, «синдром пивного сердца» и др.), обусловленные увеличением объема циркулирующей в организме жидкости и прямым воздействием содержащихся в пиве веществ на клетки печени, сердца, почек и головного мозга;
- ◇ быстрое появление нарушений интеллекта и психопатоподобных изменений личности;
- ◇ подавление выработки у мужчин полового гормона метилтестостерона, ведущее к феминизации внешности (расширение таза, разрастание грудных желез, появление жировых отложений по женскому типу);
- ◇ повышение риска заболевания раком молочной железы у женщин.

Не существует безопасного количества спиртного. Независимо от вида и объема потребляемого спиртного или от того, наступает ли привыкание или зависимость мгновенно или по прошествии многих лет, конечный результат всегда одинаков. Если человек пристрастился к алкоголю, он приводит в действие силы, над которыми более не властен.

Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство. Об этом знали еще в глубокой древности. В греческой мифологии богиня Юнона родила от опьяневшего Юпитера хромого Вулкана. Правитель Спарты Ликург под угрозой сурового наказания запрещал в день свадьбы употреблять спиртные напитки. Гиппократ указывал, что причиной идиотизма, эпилепсии и других нервно-психических заболеваний является пьянство родителей, которые пили вино в день зачатия.

Если пьянство — результат неправильного воспитания, слабости воли, распушенности, потакания дурным привычкам, то алкоголизм — серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, чтобы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем, но нередко эти усилия оказываются напрасными.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

К главе 3

1. Определите понятия «мотивация» и «мотив».
2. Охарактеризуйте основные типы мотивирования.
3. Что понимается под потребностно-мотивационной сферой личности?
4. Зависит ли мотивационная сфера от возраста?
5. Дайте классификацию мотивов.
6. Охарактеризуйте сознательно обоснованные мотивы.
7. Расскажите о теории содержания мотивации ERG (потребностей существования, роста и связей).
8. В чем суть теории приобретенных потребностей Д. Мак-Клелланда?
9. При каких обстоятельствах возникают мотивационные состояния?
10. Что представляет собой теория драйвов (влечения)?
11. Какие отношения между руководителем и подчиненным заложены в теории «Х» и «Y» Д. Макгрегора?

К главе 4

1. Какие основные компоненты включает в себя система направленности личности?
2. Какие качества человека характеризуют направленность личности?
3. В каких иерархически связанных между собой формах проявляется направленность личности?
4. Что является высшей формой направленности личности, побуждающей человека поступать в соответствии с его взглядами, принципами, идеалами?
5. Какое понятие выражает позицию человека, его взгляды, ценностные ориентации по отношению к различным фактам быта, общественной жизни и профессиональной деятельности? Охарактеризуйте это понятие.
6. Расскажите о типах способностей человека.
7. В чем различие цели деятельности и жизненной цели человека?

8. Что можно сказать о характеристиках процесса волевого управления поведением?
9. В чем отличие силы воли от настойчивости?
10. Что является главной психологической функцией воли?

Главе 5

1. С помощью какого механизма осуществляется взаимовлияние людей через рациональную сферу личности?
2. При каких условиях в межличностных отношениях создается персонифицированный барьер восприятия и понимания информации?
3. Какие условия формирования социально-ценностных характеристик можно считать наиболее важными?
4. Охарактеризуйте понятие «аттракция». Что является основой приема аттракции?
5. Назовите черты сходства и различия при сравнении характера межличностного общения в разных общностях людей.
6. При каких условиях не может быть коллективного труда, учения, искусства, игры, функционирования средств массовой информации и т.д.?
7. В межличностном общении каждый человек одновременно оказывается в роли объекта и субъекта общения. Охарактеризуйте каждую из позиций.
8. В чем заключается воспитательное значение общения?
9. Охарактеризуйте возможные пути формирования у человека качеств, необходимых ему для успешного общения с другими людьми.

Главе 6

1. Перечислите основные структурные компоненты коммуникативной деятельности.
2. Какие виды общения вы знаете?
3. Из какого чувства рождается жалость к самому себе?
4. Какие стороны выделяют в процессе общения? Охарактеризуйте их.
5. Какие функции осуществляет вербальное и невербальное общение?
6. Какой вид общения изучает кинесика?
7. Что является необходимой составляющей общения и самым универсальным средством коммуникации? Почему?
8. Реализация какой потребности создает дополнительные возможности для развития и саморазвития личности, ее становления и социализации?
9. Охарактеризуйте умозрительную форму уединения.
10. Что включает в себя форма уединения в виде предметно-практической деятельности?

К главе 7

1. Охарактеризуйте понятия «духовность человека», «духовность личности».
2. Какие признаки существенны для духовности?
3. Какая составная часть духовной культуры проявляется через отношение, чувство, идеал, ценность?
4. С какого возраста закладываются основы духовного развития человека?
5. Что ведет к разрушению нравственного самосознания и деградации личности?
6. Какие обряды относятся к числу важнейших, имеющих универсальное распространение в каждой культуре?
7. Через какую систему осуществляется культурная регуляция человеческой деятельности?
8. Какие значения входят в условную классификацию ценностей?
9. Перечислите общечеловеческие нравственные ценности, которые должны действовать в любом обществе.

К главе 8

1. В чем отличие моральности личности от ее нравственности?
2. Какое качество личности способно осуществлять нравственный самоконтроль?
3. В чем проявляется культура человека? Что такое культурное поведение?
4. Сознание какого порядка порождается потребностями общественного развития и является средством регуляции общественной жизни людей и их взаимоотношений, оказывая активное воздействие на повседневное поведение человека?
5. Что такое этикет?
6. Манеры, их социальный и национальный характер.
7. Понятие «тактичный человек».

К главе 9

1. Существует ли различие между понятиями «друг» и «товарищ»?
2. В каких формах проявляется чувство любви?
3. Что такое любовь с биологической точки зрения?
4. В чем разница между чувством любви и чувством влюбленности?
5. Как понимается любовь в современном обществе?
6. Чем определяется содержание брачных отношений?
7. Какую роль играет женщина в семье?
8. Что составляет основу супружеской жизни?
9. В чем идеал счастливого брака?
10. Какой социальный институт является первичным и важнейшим в обществе?
11. Охарактеризуйте потребности семьи.

К главе 10

1. Охарактеризуйте понятие «этнос».
2. В чем ярко проявляются этнические особенности?
3. Перечислите черты национального характера.
4. Что такое национальный темперамент?
5. Чем различаются национальные традиции и обычаи?
6. С чем связано возникновение такой формы этноса, как народность?
7. Что является определяющей этнической потребностью?
8. Вундт выдвинул положение о том, что высшие психические процессы людей, в первую очередь мышление, есть продукт историко-культурного развития сообщества людей. Что такое, по его мнению, народное сознание?
9. Какой фактор играет первостепенную роль во включении иммигрантов в социально-культурную жизнь этнического большинства страны их пребывания?

К главе 11

1. Что такое рефлексия?
2. Что значит найти себя?
3. Утрата чего порождает специфическую форму тревоги человека?
4. Какая потребность является важнейшей составляющей человеческого существования?
5. Что предполагает подлинное понимание смысла жизни?
6. Какие точки зрения на смысл жизни развивались в античной и на разных этапах европейской философии?
7. Что такое знание и познание?
8. Охарактеризуйте виды действий по познанию, которые человек выполняет в процессе жизни.
9. Охарактеризуйте потребность в социальном, научном, вненаучном познании.
10. Какие внешние и внутренние компоненты имеет любая человеческая деятельность?

К главе 12

1. Почему источником деятельности человека выступают потребности?
2. На кого ориентирована собственно человеческая деятельность.
3. Что можно считать материальным воплощением человеческих способностей?
4. Деятельность должна быть ориентирована на активизацию мотивационно-потребностной, процессуальной и содержательной стороны. Охарактеризуйте каждую из сторон.

5. Что называется мотивом деятельности? Перечислите мотивы человеческой деятельности.
6. Назовите основные параметры, с помощью которых можно описывать систему человеческих потребностей, и охарактеризуйте виды деятельности, присущие конкретному человеку.
7. Назовите основные виды социальной человеческой (активности) деятельности, свойственные всем людям, которые соответствуют общим потребностям и которые можно обнаружить практически у всех людей.
8. Что такое творческий процесс?
9. В чем заключается основная задача физического воспитания?
10. Что такое утомление? Назовите типы утомления, которые различают в зависимости от специфики видов деятельности человека.
11. В чем выражаются характер и степень зависимости человека от конкретных условий существования, жизни и деятельности?

К главе 13

1. Охарактеризуйте биологический механизм формирования зависимости человека от наркотических средств.
2. В чем реальная опасность наркотиков для отдельного человека и общества?
3. К каким заболеваниям предрасположены дети, матери которых курили во время беременности?
4. Опишите процессы, протекающие в организме при курении.
5. К каким необратимым изменениям в организме приводит злоупотребление алкоголем?
6. Какие физиологические процессы в организме нарушаются под действием алкоголя?
7. Какие проблемы несут с собой пьянство и алкоголизм?
8. Охарактеризуйте биологические и социальные причины алкоголизма.
9. Чем женский алкоголизм отличается от мужского?
10. Перечислите последствия злоупотребления пивом.



РАЗДЕЛ 3 ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И РОЛЬ СЕРВИСА В ИХ УДОВЛЕТВОРЕНИИ

Глава 14. Потребности – функциональное качество жизни

14.1. Понятие качества жизни

Под качеством жизни обычно понимают условия человеческого существования: обеспеченность материальными благами (пища, одежда, жилье), безопасность, доступность медицинской помощи, возможности для получения образования и развития способностей, состояние природной среды, социальные отношения в обществе, включая свободу выражения мнений и влияние граждан на политические решения.

В общем случае качество жизни определяется по всем сферам и аспектам существования человека — природа, семья, труд, общественная деятельность, учеба, свободное время. Так, условия, в которых осуществляется трудовая деятельность человека, принято называть качеством трудовой жизни или условиями труда. В широком смысле к ним относятся характеристики рабочего места, производственной среды (температура, влажность, запыленность и т.п.), организации и оплаты труда, взаимоотношений в производственных коллективах.

Различные аспекты качества жизни столетиями обсуждаются в мировой философской, социологической и экономической литературе. Об этом свидетельствует, в частности, следующее утверждение Аристотеля: «Цель государства — это совместное продвижение к высокому качеству жизни». Наибольший вклад в формирование современных представлений о качестве жизни вообще и о качестве трудовой жизни в частности внесли Э. Дюркгейм, М. Вебер, Э. Мэйо, А. Маслоу, Ф. Герцберг. Термин «качество жизни» стал широко применяться в 1980-е гг. после появления работ Дж. Гэлбрейта.

При оценке качества жизни прежде всего следует учитывать, что качество любого объекта или процесса может быть установлено только по отношению к некоторому эталону, который определяется нормами, стандартами, правилами, обычаями, традициями. В частности, качество продукции характеризуется степенью соответствия параметров изделий утвержденным стандартам, техническим условиям, договорам. Таким образом, можно дать следующее определение.

Качество жизни характеризуется степенью удовлетворения потребностей человека, определяемой по отношению к соответствующим нормам, обычаям и традициям, а также по отношению к уровню личных притязаний.

Для анализа и планирования качества жизни используется ряд показателей (социальных индикаторов), которые отражают как объективные характеристики (потребление материальных благ, продолжительность жизни, система образования и др.), так и субъективное восприятие людьми условий существования. В мировой литературе наряду с понятием качества жизни используется также термин «субъективное благополучие». Однако оценки качества относительны: разные люди воспринимают одни и те же условия существования по-разному. Причины этих различий в конечном счете определяются различным пониманием смысла и целей жизни.

Американский психолог и специалист по медитации Р. Альперт описывает различия мнений о качестве жизни следующим образом: «В храме моего гуру в Гималаях жизнь моя была очень проста. Я спал на подстилке, умывался из ведра, ел один раз в день, сидел, часами глядя в окно или изучая Гиту. Однажды, сидя так, я припомнил статью из журнала "Лайф" о военнопленных американских летчиках, которую читал когда-то. Было там и несколько фотографий, показывающих их быт. Я вспомнил одно описание жизни военнопленного: "Весь день я сижу в комнате. Сплю на подстилке, моюсь из ведра и ем один раз в день". Целью статьи было показать ужас его жизни в таких жутких условиях».

Потребность включает ясное осознание цели, достижение которой связывается с избавлением от дискомфортного состояния. Постоянное преодоление дискомфорта в бытии лич- ния является одним из существенных моментов в жизни лич-

ности. Личность ориентирована на восприятие внешних благ, которые предопределены условиями природной и культурной среды. Внешние блага не являются конечной целью бытия личности, но они составляют необходимый элемент ее становления. Личность осуществляет усвоение внешних благ, используя их как материал для построения своего внутреннего духовного мира. Функция личности состоит в создании духовных благ, которые составляют ее внутреннее достояние и которые выражаются внешне в облике человека, его творчестве, делах и поступках. В то время как внешние блага предопределены условиями внешней среды, духовные блага являются внутренним, сокровенным достоянием личности. Каждая личность стремится к переживанию блага, находящегося в системе освоенных ею ценностных ориентаций. Это основной принцип личностного бытия, его содержание и его цель.

Можно сказать, что потребность — особое, сложное нравственное переживание, в основе которого лежит осознанное стремление к какой-либо деятельности, являющейся целью в системе ценностных ориентаций личности.

Когда потребности рассматриваются в качестве основной причины деятельности без учета посредствующих факторов, находящихся между потребностью и результатом деятельности, без учета уровня развития общества и конкретного индивида, формируется теоретическая модель человека-потребителя. Человек относится к своим потребностям через отношение к другим людям и только тогда выступает как человек, когда выходит за пределы присущих ему природных потребностей.

Направленность личности определяется только преобладающими у него потребностями и образом жизни. При преобладании физиологических потребностей личность эгоцентрична, направлена к материальному миру с выраженной биологической сущностью. Если преобладают психические потребности, личность направлена к духовному миру, развивает свой внутренний потенциал и обладает определенным уровнем духовности. Преобладание потребностей в сознательной деятельности зависит от воспитания, развития структур сознания, различных социальных групп, в которых живет человек, а также от степени личного самовоспитания, самодисциплины и целеустремленности.

Смысл категории «образ жизни» — в ее синтетическом характере, в том, что она не только включает, но и выявляет многообразие общего, особенного и единичного. Уровень жизни и качество жизни — выражение сущностных, устойчивых признаков образа жизни. За ними стоит и ими определяется многообразие проявлений образа жизни — мода, обычаи, ритуалы, национальные традиции, обряды, эстетические вкусы, нравственные нормы и принципы.

14.2. Ценности личности. Взаимосвязь ценностей, потребностей и интересов

Ценностные ориентации — важнейший элемент внутренней структуры личности, закрепляемый жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и отграничивающий значимое, существенное для данного человека от незначительного и несущественного. Совокупность сложившихся ценностных ориентаций образует «ось сознания», обеспечивающую устойчивость личности, преемственность определенного типа поведения и деятельности, выраженную в направленности потребностей и интересов. В силу этого ценностная ориентация выступает основным фактором, регулирующим и детерминирующим мотивацию личности. Ценностные ориентации суть политические, философские, нравственные убеждения человека, глубокие и постоянные привязанности, нравственные принципы поведения. Поэтому в любом обществе ценностные ориентации личности оказываются объектом воспитания.

Каждый индивид обладает единичностью, его генетическая, телесная, эмоциональная, интеллектуальная и иная отдельность присущи только данному человеку и являются предпосылкой его индивидуальности. Человек благодаря кумулятивной способности человеческого мозга накапливает информацию, полученную в процессе жизнедеятельности. Осмысливая эту информацию, он формирует собственно систему различных ценностных ориентаций, которые проявляются в выполнении им своих социальных ролей.

Социальная роль — совокупность обязательных для выполнения в данной сфере деятельности норм поведения, а также

само это поведение. Социализация — путь индивида к личности, т.е. социальное воспроизводство человека посредством усвоения им общественных норм, правил, принципов поведения, мышления, образа действий в различных сферах жизнедеятельности. В процессе осуществления поведения, деятельности, общения человек утверждает себя в обществе, проявляет свое Я.

Большое значение для превращения биологического индивида в социально-биологическую личность имеет труд. Только занимаясь каким-либо определенным делом, причем таким, которое отвечает склонностям и интересам самого человека и полезно для общества, человек может оценить свою социальную значимость, раскрыть все грани своей личности.

На основе знаний, приобретенных умений формируется способность человека к самостоятельному логическому мышлению — ум. Знания и ум в их взаимосвязи составляют основу того, что называют интеллектом. Знания и ум превращаются в личностные характеристики тогда, когда человек на их основе вырабатывает способность определить свое отношение к миру и к себе, оценивать характер поступков других людей и своих. Эта особенность, приобретает относительную самостоятельность. Ее обозначают термином «рассудок».

В аксиологии исходными и базовыми являются понятия «ценностное отношение» и «ценность» (благо). *Ценностное отношение* — это особого рода связь субъекта и объекта, в рамках которого происходят выявление, переживание и осмысление социокультурного значения объекта для бытия субъекта. Ценностное отношение имеет два полюса — объект как носитель ценности и субъект как носитель оценки.

Ценности не присущи предметам и явлениям сами по себе, они выявляются только в ходе активного взаимодействия человека с окружающим миром, т.е. в рамках духовно-практической деятельности, в ходе общественных отношений. У животных тоже есть ценности, но они сводятся к физиологическим потребностям. У человека имеются и потребности иного, несравненно более сложного характера — социальные, духовные и др.

Вещи и явления могут обладать не только положительным, но и отрицательным значением, т.е. восприниматься как анти-

ценности, быть носителями негативных значений для человека. Выражением антиценностей в общественной жизни является Зло в различных его проявлениях. Ценности и антиценности (ум и глупость, труд и лень, любовь и ненависть и т.п.) словно бы соперничают между собой в том, чтобы сделать человека своим покорным пленником. Безусловно, значение ценности по разным причинам объективного и субъективного характера могут изменяться, а вместе с ними могут изменяться и оценки — вплоть до того, что ценное для кого-то или в данное время, или в данном отношении может оказаться неценным или менее ценным для другого, или в иное время, или в другом отношении.

Оценка служит для определения значения предметов, процессов или явлений для человека, выявления их социокультурного смысла. Оценка — это отнесение значения к ценности, если таковая имеется у предмета.

Переоценка ценностей — это переосмысление устоявшихся представлений и смыслов и соответственно смена ориентиров в жизни. Переоценка — явление естественное и обычное, так как в общественную жизнь постоянно включаются новые поколения людей, которые выработали несколько иные взгляды, вкусы и предпочтения, идеалы, формирующиеся в новых исторических условиях. Радикальная переоценка ценностей происходит во время социальных революций. В общественной жизни возможны и искажения ценностных представлений, подмена добра злом (например, низкопробное произведение искусства воспринимается как шедевр, бескорыстие уступает дорогу алчности и т.п.).

На основе оценок складываются оценочные суждения: «это — хорошо, а это — плохо». С помощью таких суждений человек осознает окружающий мир как имеющий значение для него, а себя проявляет в нем как существо культурное, социальное.

Аксиосфера представляет собой совокупность многообразных ценностей — этических и эстетических, политических, правовых, религиозных и иных, которые формируются на соответствующей социальной и духовной почве. Аксиосфере присуща иерархия ценностей, т.е. определенное их расположение с точки зрения значения для человека. Индивид или соци-

альная группа всегда имеют свои собственные предпочтения и устремления, что отличает их от других индивидов и групп. Вместе с тем существуют и общечеловеческие ценности, которые признаны всеми и имеют значение для всех. Мир ценностей человека чем-то напоминает пирамиду с основанием и вершиной. У каждого индивида своя ценностная пирамида.

Известно, что человек в своих отношениях (взаимодействиях) с окружающим миром проявляет себя универсально, т.е. всесторонне. Его природа такова, что он стремится к полноте своего бытия, всесторонне раскрывая свою творческую сущность. Деятельностное отношение человека к миру существует в различных формах:

- ◇ познавательное отношение — поиск и обретение знаний, начиная от самых простейших (обыденное знание) и завершая теориями и научными картинами мира;
- ◇ практическое отношение — стремление преобразовать мир в соответствии со своими потребностями и интересами;
- ◇ художественно-эстетическое отношение — восприятие мира сквозь призму гармонии и красоты, любование и восхищение этим миром, воплощение прекрасного в своей практической деятельности;
- ◇ нравственное отношение — следование человека моральным канонам и императивам (велениям общества, собственной совести) или же вопреки морали и совести;
- ◇ ценностное отношение к миру, в рамках которого человек проявляет свои потребности (состояние нужды), интересы (содержание желаний) и цели (мысленный образ устремлений).

Духовные стремления, идеалы, принципы, нормы нравственности относятся не столько к сфере действия интересов, сколько к области ценностей. Стимулы и причины человеческой деятельности получают здесь дальнейшее развитие: потребности, преобразованные в интересы, в свою очередь «превращаются» в ценности. Ценностное отношение человека к миру является относительно самостоятельным аспектом его существования, хотя и вплетено в общую ткань всей духовно-практической деятельности *Homo sapiens*.

Человеческие ценности можно разделить на несколько групп.

14.2. Ценности индивида
К первой группе (личностные), групп
Вторая группа (социальные), групп
Ются в ходе деятельности
ственной жизни. Э
нока), социальные (ду
лог, ненасилие). Ос
правопорядок). Ос
ценности в силу пр
ной сферы жизни (с
и иные сферы дух
дружба, солидарно
формируют соци
тив, антиценност
ный организм, в
Третья гру
К материальным
рые необходимы
(пища, одежда, х
требности людей
К этой же групп
чтобы обеспечи
ловека в мире, т
ные и социаль
практическую
продуктами ос
мощью органог
ние происходи
гия, искусство
Идеал жизни
человека. Это
несущая в себе
ражающая стр
тия. Как и все
можно самоо
являет собой
ремляет его к
ей индивиду
как личности

К первой группе относятся ценности индивидуальные (личностные), групповые и общечеловеческие.

Вторая группа включает те ценности, которые выявляются в ходе деятельности человека в конкретных сферах общественной жизни. Это ценности экономические (деньги, рынок), социальные (дружба, милосердие), политические (диалог, ненасилие), духовные (знания, образы), правовые (закон, правопорядок). Особым разнообразием отличаются духовные ценности в силу предельной сложности и многогранности данной сферы жизни общества (религия, наука, искусство, мораль и иные сферы духовной деятельности). Ценности (например, дружба, солидарность) закрепляют общественные отношения, формируют социальный организм как единое целое. Напротив, антиценности (вражда, агрессия) разрушают общественный организм, вымывают из него культурное начало.

Третья группа — ценности материальные и духовные. К материальным принято относить прежде всего вещи, которые необходимы для повседневного существования человека (пища, одежда, жилье), помогают удовлетворять базовые потребности людей и поэтому имеют особо важное значение. К этой же группе относят и орудия труда; их призвание в том, чтобы обеспечивать человеческий способ существования человека в мире, т.е. удовлетворять его возрастающие культурные и социальные потребности, выполнять многогранную практическую деятельность. Духовные ценности являются продуктами особого рода деятельности, осуществляемой с помощью органов чувств, ума и сердца человека. Их формирование происходит в рамках духовного производства (наука, религия, искусство, устное народное творчество), т.е. в сфере Духа.

Идеал занимает особое место в системе духовных ценностей человека. Это — мысленная модель желаемого, искомого мира, несущая в себе представления об абсолютно совершенном, выражающая стремление человека к изменению мира своего бытия. Как и все абсолютное, он недостижим, но без него невозможна самоопределенность человека на жизненном пути. Идеал является собой предельную цель в жизни человека, которая устремляет его к полноте собственного бытия и совершенству своей индивидуальности. Без идеала человек не может состояться как личность, как существо творческое, ищущее и деятельное.

Четвертая группа вбирает в себя ценности преходящие (обусловленные конкретным историческим временем — мода, музыкальные жанры и т.д.) и непреходящие (имеющие значение во все времена) — Природа, Человек, Труд.

Пятая группа включает в себя так называемые утилитарные (инструментальные) и фундаментальные (высшие) ценности, без которых невозможна сама жизнь человека. К высшим ценностям относятся свобода, здоровье, безопасность человека и т.п.

Все ценности относительны, но их относительность не абсолютна, а имеет определенные ограничения, которые налагаются на них объективной природой оцениваемых предметов, с одной стороны, и актуальными конкретными потребностями людей — с другой.

Конкретная ценность занимает относительное место на шкале значений. Но это место не случайно и не произвольно, оно детерминировано связью объективного и субъективного факторов, т.е. характером, конкретным содержанием данного ценностного отношения между ними. Одни относительные ценности находятся ближе к идеалу, другие отстоят от него дальше. Так образуется «иерархия ценностей» по признаку преобладания в них положительного элемента. На шкале значений явления распределяются по закону дивергенции: чем ближе к середине шкалы, тем гуще располагаются на ней относительные ценности, чем ближе к полюсам, тем реже фиксируются ценности или неценности. Среди бесконечного многообразия значений можно выделить немного явлений, которые сохраняют положительное значение во все времена и для всех людей (общечеловеческие, непреходящие ценности): жизнь, здоровье, знание, труд и т.п., так же как и небольшую группу их антиподов — преждевременную смерть, болезнь, невежество и т.д.

Поскольку относительность всех ценностей обуславливается обстоятельствами места и времени, интересами, ценностными ориентациями людей, постольку в жизнедеятельности общества в целом набор и характер тех или иных материальных и духовных ценностей не зависит от произвола индивидов. Он определяется свойственными данной эпохе, данному народу, классу массовыми потребностями, в конечном счете — фунда-

ментальными потребностями данного исторического, формационного типа материального и духовного производства.

Представления о ценном и неценном (прекрасном, добром, целесообразном; безобразном, вредном, глупом и т.п.) зависят не только от свойств объекта, но и в гораздо большей степени от природы оценивающего субъекта. Ценностное отношение является практическим определителем связи предмета с потребностями человека.

Соотнесенность духовной ценности с реальной потребностью личностей и общества может служить основанием для классификации ценностей жизни и культуры. Например, можно классифицировать все ценности по уровням общественного бытия и общественного сознания: человек и человечество определяются как высшие ценности бытия, затем выделяются ценности материальной жизни людей, социальные ценности и, наконец, ценности духовной жизни общества. Совокупность специфических духовных ценностей можно классифицировать в социологическом плане по видам духовной деятельности или в гносеологическом аспекте по формам общественного сознания: ценностные знания, моральные ценности, эстетические и т.д. В данных типах классификации принимаются во внимание преимущественно объекты ценностного отношения, вовлеченные в тот или иной вид материальной или духовной человеческой деятельности, а соотнесенность их с потребностями отступает на задний план.

14.3. Потребности и научно-технический прогресс

Человек не может полностью отказаться от потребностей, заложенных с рождения, но может сознательно контролировать свои потребности, усиливая или ослабляя их в процессе деятельности.

Проблема регулирования потребностей возникает перед каждым человеком в его повседневной практике. Управлять потребностями — значит управлять своей деятельностью, стремиться к достижению результата. Регуляция целенаправленной деятельности, ведущей к удовлетворению потребностей,

является одной из важнейших эмоциональных функций человека. Но та или иная потребность не осознается человеком в момент своего возникновения как вполне определенная и ясная цель. Развитие любой конкретной потребности проходит ряд этапов, первым из которых является этап не вполне осознаваемой потребности, выражающейся в форме влечения. Потребность — компонент внутреннего душевного мира человека, и как таковая существует до деятельности. Она — структурный элемент субъекта деятельности, но не самой деятельности. Как побудитель потребность вплетается в саму деятельность, стимулируя ее до получения результата.

Научно-техническое развитие привело к утверждению информационной цивилизации в наиболее развитых странах мира, породило информационное общество. В таком обществе главной формой богатства становится развитый интеллектуальный, духовный мир граждан. Важнейшими тенденциями развития информационного общества можно назвать следующие:

- ◇ первичность экономики по сравнению с политикой и идеологией;
- ◇ возрождение искусств, переоценка смысла жизни в результате существенного роста роли свободного времени в жизни людей;
- ◇ космополитизация сферы потребления и стиля жизни и в то же время усиление сопротивления этой тенденции национальных культур;
- ◇ вовлечение женщин в экономическую и политическую жизнь на основе преодоления ими малограмотности, нищеты и дискриминации;
- ◇ победа индивидуальности и личной ответственности над тоталитаризмом и ценностями коллективизма. Экономика, социальная жизнь, нравственность и политика ощутили вторжение «новой индивидуальности»;
- ◇ повышение роли сообществ, созданных на основе добровольного объединения индивидов.

Потребность в комфорте — наиболее общая потребность, формируемая техническим прогрессом и овладевающая широкими слоями населения. Здесь подразумевается комфорт в широком смысле слова: комфорт жилища, быта, транспортных средств, связи и коммуникаций.

Особо следует сказать о разумности и условиях формирования потребностей комфорта.

Во-первых, вряд ли можно считать разумной потребность в высокоскоростных средствах передвижения. Эта потребность во многом формируется собственниками крупных капиталов, ищущих способы их вложения.

Например: строительство высокоскоростной железной дороги от Москвы до Петербурга. Вряд ли потребность доехать до Петербурга за 3 ч овладеет широкими массами населения. Значительно удобнее ехать из Москвы до Петербурга за 7 ч: вечером сесть в поезд, а утром прибыть в Петербург. Возникает и ряд других проблем: экологические, экономические и др., которые обуславливают нецелесообразность строительства этой дороги. Кроме того, применение высокоскоростных средств транспорта чревато губительными транспортными катастрофами. Так, в Германии катастрофа весной 1998 г. пассажирского поезда, двигавшегося со скоростью 200 км/ч, унесла жизни около 200 человек. Следствием этой катастрофы было решение правительства Германии об ограничении скорости движения поездов до 100 км/ч.

Во-вторых, техника освобождает человека от изнурительного физического труда, но вместе с тем порождает безработицу. Техника способствует усвоению новых сфер природных ресурсов, она же приближает час экологической катастрофы. Перечень противоречивых, взаимоисключающих последствий технического прогресса можно продолжить.

В-третьих, новые средства связи и коммуникаций — сотовые телефоны, интернет — приемлемы для культурных потребителей, для профессиональной работы правоохранительных органов, здравоохранения, службы спасения и т.п. Использование сотовых телефонов во время концерта, театрального спектакля, на лекции просто недопустимо.

В-четвертых, многопрофильная ориентация специалистов — потребность, формируемая техническим прогрессом. Техника — это прежде всего средство человеческой деятельности. Как таковая она используется для осуществления тех целей, которые ставят перед собой отдельные индивиды, группы людей, нации или государства. Следовательно, техника создается не ради техники, она всегда была, есть и будет средством достижения какой-либо цели. Технический прогресс приводит

не только к моральному старению техники, но и к отмиранию многих технических специальностей. Чтобы не оказаться без работы и выдерживать конкуренцию на рынке труда, надо приобретать смежные специальности.

В настоящее время производство ориентируется не на общество и не на те или иные большие социальные группы, а прежде всего на индивидов, на удовлетворение и развитие их потребностей, и уже через индивидуальные потребности производство восходит к общественным потребностям. Эта перемена ориентаций современного производства связана с тем, что в развитом обществе уровень и качество жизни населения (и соответственно каждого индивида) сильно возросли и обслуживание индивидуального потребления приносит гораздо больше прибыли, чем обслуживание общественных потребностей. Более того, современное производство обслуживает не просто имеющиеся у индивида потребности, но активно создает новые потребности с помощью рекламы и средств массовой информации, производя зачастую такие предметы, которые предназначены для удовлетворения еще несуществующих потребностей¹.

14.4. Сфера сервиса как потребность в особом взаимодействии людей

Сфера сервиса — это сфера предоставления услуг, т.е. «действий, приносящих пользу, помощь другому»². Развитие сферы сервиса обусловлено прежде всего уровнем развития материального производства, его научно-технологическим развитием. От этого зависят материальная база сферы сервиса и важная часть ее услуг, связанная с потреблением материальных благ и ценностей, произведенных в сфере производства. Например, удовлетворение чувства голода в ресторане — это использование услуги с последующим удовлетворением базовой потребности, а питание дома — это непосредственное удовлетворение базовой потребности без всяких услуг. Услуга есть действие, совершаемое одним человеком для удовлетворения

¹ Черников В.Г. Человек и его потребности. Рыбинск, 2003. С. 69.

² Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. М., 1988. С. 689.

потребности другого. Иначе говоря, это потребление с помощью других людей. Услуга может не только предварять процесс удовлетворения потребности, но и заключать его в своем осуществлении, т.е. может совпадать с процессом удовлетворения потребности. Одни услуги создают условия, предоставляя средства и в иных формах предваряют удовлетворение потребностей, а другие — непосредственно удовлетворяют материальные или духовные потребности. Услуга всегда имеет личный, конкретно-адресный характер. Промышленное производство какого-либо товара массового потребления нельзя назвать услугой потому, что оно имеет обезличенный характер (например, изготовление на заводском конвейере подносов «под гжель»), но производство того же товара для конкретного индивида становится услугой.

Отличительными особенностями услуг являются:

- ♦ неосвязаемость, т.е. их нематериальный характер, другими словами, услуга не может быть предложена клиенту в осязаемой форме до завершения процесса его обслуживания;
- ♦ невозможность хранения, т.е. процесс предоставления услуг протекает одновременно и потребители являются непосредственными участниками этого процесса;
- ♦ изменчивость по качеству, поскольку они во многом зависят от квалификации работника, его индивидуально-личностных черт и настроения¹.

Обобщая отмеченные особенности, можно дать следующее определение: *услуга* — это чувственно воспринимаемое действие людей, направленное на создание условий для удовлетворения потребности индивида или непосредственно удовлетворяющее ее.

Сфера сервиса — система специализированных предприятий и организаций, которые производят и реализуют те или иные услуги для конкретных индивидов, обращающихся к ним для удовлетворения возникающих у них потребностей. Специализация сферы сервиса заключается в предоставлении услуг индивидам. При этом в сфере сервиса может осуществляться как производство материальных и духовных ценностей, так и использование уже готовых, произведенных в других сферах

¹ Федцов В.Г. Культура сервиса. М., 2000. С. 3.

всевозможных ценностей и благ для удовлетворения потребностей индивида.

Основополагающей сферой производства материальных благ для удовлетворения потребностей населения является материально-производственная сфера, в которой создаются материальные средства, используемые в сфере сервиса (бытовая техника, транспорт, оборудование для развлечений и досуга и т.д.).

Духовные блага удовлетворяет духовная сфера. В духовном производстве создаются многие духовные ценности, например книги, оркестровые партитуры, кинофильмы и т.д., которые также предоставляются индивидам сферой сервиса. Сфера сервиса тесно взаимодействует с другими сферами общественной жизни — политической, правовой, образовательной, спортивно-физкультурной, туристской и др.

Если функционирование данной сферы не удовлетворяет потребности индивида, возникают два варианта взаимодействия:

- ◇ посредством передачи сфере сервиса каких-то благ и ценностей; например, репетиторские услуги для поступающих в вузы получают большое распространение тогда, когда общественная система общего среднего образования снижает качество подготовки выпускников школ, а вузы повышают требования к абитуриентам;
- ◇ за счет создания сервисных организаций в той или иной сфере, например для удовлетворения потребностей индивида в правовой защите в правовой сфере создан специальный институт — адвокатура.

Сфера сервиса проникает в другие сферы общественной жизни, взаимодействуя с ними, и зависит от уровня развития духовного производства и всей духовной жизни общества. Чем выше уровень духовной культуры людей, тем более разнообразны и высокоразвиты их духовные потребности. Для их удовлетворения требуются более разнообразные и высококачественные социально-культурные услуги.

Сфера сервиса соединяет процесс общественного производства материальных и духовных благ с процессом удовлетворения потребностей индивида.

Удовлетворение потребностей конкретного человека осуществляется сервисной деятельностью особыми методами и в своеобразных формах. Если другие виды деятельности имеют массовый характер, то сервисная деятельность — индивидуальна. В сервисной деятельности учитываются индивидуальные особенности (его желания, вкусы и т.д.) каждого человека, которые зависят от пространственного охвата обслуживаемого населения (район, микрорайон, город и т.д.).

В соответствии с делением сфер общественной жизни на материальное производство и непроизводственную сферу, сервисная деятельность по содержанию подразделяется на материально ориентированную, которая определяется преимущественной направленностью на удовлетворение материальных или духовных потребностей, и духовно ориентированную.

К сфере материального производства относятся те виды деятельности, которые создают материальные блага в форме продуктов питания, энергии, перемещения грузов, хранения продуктов, сортировки, упаковки и т.п., что необходимо для продолжения производства в сфере обращения.

К непроизводственной сфере относятся предприятия, учреждения, организации, которые не создают материальных благ в процессе своей деятельности и принадлежат к областям: образования, науки и научного обслуживания, культуры и искусства, здравоохранения, физической культуры и социального обеспечения, жилищно-коммунального хозяйства, непроизводственных видов бытового обслуживания, финансов, кредита, страхования, пенсионного обеспечения, управления.

Сфера сервиса составляет не часть непроизводственной сферы, а скорее ее срез, связанный с предоставлением услуг индивиду. Однако и в непроизводственной сфере может производиться материально ориентированная сервисная деятельность. Например, жилищно-коммунальное хозяйство поставляет материальные блага в виде горячей воды, отопления, вывоза мусора и проч. Материально ориентированная сервисная деятельность осуществляется и в сфере бытового обслуживания — химическая чистка, стирка, ремонт бытовой техники и т.д.

К материально ориентированной сервисной деятельности можно отнести: жилищно-коммунальные услуги, услуги в сфе-

ре быта, услуги здравоохранения, физической культуры и спорта, услуги социального обеспечения, финансовые услуги, страхование и пенсионное обеспечение, торговые услуги, транспортные услуги.

К духовно ориентированной сервисной деятельности относятся:

- ◇ консультационные услуги — предпринимательские, финансовые, медицинские, научные, юридические и т.д.;
- ◇ образовательные услуги — репетиторство, разнообразные курсы повышения квалификации и т.п.;
- ◇ социокультурные услуги:
- ◇ услуги духовной культуры и искусства — посещение библиотек, музеев, театров, концертов, художественных выставок и т.д.;
- ◇ досугово-развлекательные (дискотеки, компьютерные игры и проч.), туристские, экскурсионные, религиозные.

14.5. Потребитель и культура обслуживания

Культура обслуживания потребителей подразумевает, что при общении работника с клиентом устанавливается доверительная атмосфера. Успех обслуживания во многом зависит от характера отношений с потребителем в процессе предоставления услуг.

Система сервиса позволяет клиенту (потребителю) выбрать для себя оптимальный вариант приобретения и потребления услуг, а также выгодно их использовать в течение определенного срока. Потребителю дороги свои интересы, а не интересы организации. Сервис возник, развивался и развивается как процесс удовлетворения нужд потребителя на конкурентной основе. При этом потребителя интересуют не только определенные услуги сами по себе, но также их объем и качество.

В нашей стране сфера услуг как самостоятельная область экономики стала дифференцироваться относительно поздно в силу невысокого уровня жизни граждан России, а также их нетребовательности в повседневной практике в результате навязывания идеалов скромного, можно сказать, аскетичного существования, что вело к широкому распространению семей-

ного самообслуживания. Кроме того, оказание услуг рассматривалось как разновидность непроизводительного труда. вследствие чего сфера услуг была второстепенным объектом финансирования и научно-теоретического анализа в отличие от промышленного и сельскохозяйственного производства. Сейчас разработка научно обоснованной стратегии государственной политики в индустрии сервиса становится актуальной задачей. «Целью стратегии является ликвидация отставания в индустрии сервиса, предотвращение экспансии зарубежных сервисных фирм, упорядочение нормативной документации, рациональное использование ресурсов, рост социальной защиты и налоговой базы, увеличение доли доходов государства от сектора услуг, разработка технологий двойного применения и техники нового поколения, повышение качества жизни»¹.

В экономическом и организационном плане сфера услуг в современной России пока остается нефункциональной по отношению ко многим общественным потребностям. Сегодня запросы среднеобеспеченной семьи растут быстрее, чем возможности удовлетворить их в рамках сферы сервиса.

В последние 15 лет в отечественном сервисе изменились взгляды на культуру сервиса по сравнению с существовавшим в советский период; многие новые виды сервиса генерируют высокодоходные услуги, т.е. нацелены преимущественно на небольшую часть обеспеченных и очень обеспеченных людей: освоено множество разновидностей услуг, с которыми общество советского периода напрямую не сталкивалось, — консалтинг, инжиниринг, лизинг, психологическое и семейное консультирование, культурно-валеологические услуги, игровой и шоу-бизнес и др.

Центральная идея сервиса состоит в максимизации удобств потребителя при использовании товара.

Добросовестно относящийся к потребителю производитель никогда не поставит клиента в условия «обслужи себя сам» и соразмеряет свои производственные мощности с возможностями сервиса. Помочь потребителю уже после того, как товар

¹ Соколов И.П. Научные исследования в сервисе // Наука — сервису: Материалы IX науч.-практ. конф. МГУС. М., 2004.

куплен, значит продлить свои связи с ним до следующей покупки.

Поэтому, если в недавнем прошлом многие организации считали сервис не очень существенным источником прибыли, то сегодня сервис выступает не только источником прибыли, но и стимулом для приобретения товаров организации и инструментом укрепления доверия к ней покупателей.

К современным формам обслуживания, используемым в основном в потребительском сервисе, можно отнести абонементное обслуживание, бесконтактное обслуживание, обслуживание на дому (ремонт крупногабаритной техники), прием заказов по месту работы, самообслуживание (прачечные, химчистки и т.п.), комбинированное (комплексная форма) обслуживание, где предлагается максимальное число услуг на одном месте при обеспечении минимального расхода времени потребителей. В каждом направлении и сегменте сервисной деятельности формы обслуживания варьируются и подчас неповторимы. Практика сервиса постоянно умножает эти формы, что вызвано и конкуренцией, и необходимостью удовлетворять все более возрастающие общественные запросы.

Источниками инноваций (около 80 % идей) являются потенциальные потребители, организации инновационного профиля, разработчики-инноваторы и др. Проблемы сервиса достаточно типичны для любого сложного дела. Высококачественное обслуживание требует высококвалифицированных работников, и на подготовку персонала необходимо тратить значительные средства. Так как работник сферы сервиса постоянно находится в контакте с потребителями, нужен особый тип работника – высококвалифицированный универсал с неординарными психологическими, личностными свойствами. Высокий уровень сервиса позволяет избежать дополнительных затрат, связанных с исправлением допущенных ранее ошибок, помогает увеличить доходы, снизить неценовые ограничения покупки и предполагает дружелюбие персонала, удобное для покупателя месторасположение офиса, привлекательность офисного здания. Современные технологии находятся на том уровне развития, на котором возможна полная автоматизация производства материального продукта, но полностью автоматизировать производство социально-культурных услуг не

представляется возможным даже в далекой перспективе, поскольку оно основано прежде всего на взаимодействии между людьми и удовлетворении индивидуальных потребностей человека.

Глава 15. Фундаментальные потребности

15.1. Потребность в пище

Потребность в пище — это фундаментальная потребность человека, так как питание — основа его здоровья и жизнедеятельности, однако около половины населения планеты не получает достаточного количества питательных веществ для того, чтобы вести здоровую полноценную жизнь. Недостаток многих веществ сказывается на физическом и умственном развитии человека.

Современный продовольственный кризис грозит миру массовым голодом. Слово «голод» долгое время употреблялось только в отношении самых нищих и отсталых стран Африки. Теперь под угрозой голода оказались даже делающие большие успехи в экономике развивающиеся государства. Некоторое время назад казалось, что проблема нехватки продовольствия в подавляющем большинстве стран мира решена навсегда. «Зеленая революция», произошедшая в «третьем мире» в 1950-е–1970-е гг., позволила резко увеличить урожайность зерновых и накормить всех голодных. С учетом бурного развития науки и техники такое явление, как голод, все серьезные ученые считали нонсенсом. Однако реальность внесла коррективы в прогнозы оптимистов. За последнее время (2007–2008) цены на продовольствие в мире, в зависимости от региона, подскочили от 10 до 100 %, а в некоторых регионах превзошли этот рубеж. В целом в 2007 г. индекс цен на продовольствие, рассчитываемый банком Goldman Sachs, увеличился на 41 %. Для обозначения бурного роста продовольственных цен по всему миру даже ввели новый термин «агфляция» (аграрная инфляция).

Можно назвать много причин агфляции, в первую очередь следующую: развитие производительных сил в сельском хозяйстве начало постепенно отставать, население планеты последние 30 лет стабильно росло. В конечном итоге это не могло не привести к мощному ценовому взрыву. Конкретный толчок ценам на продовольственном рынке дала программа развития экологически чистого топлива, вырабатываемого из растительного сырья.

Однако чтобы заполнить бак автомобиля этанолом, нужно израсходовать столько кукурузы, сколько хватит человеку на год. Значительная часть пахотных земель в США (приблизительно 20 %) ушла под посев сырья для биотоплива. Это топливо до сих пор является в лучшем случае малорентабельным, и под него отводились самые продуктивные земли. Сыграл свою негативную роль и рост цен на углеродное топливо, что не способствует, конечно, повышению продуктивности сельского хозяйства. В результате продовольственный кризис разразился повсеместно.

Например, в интервью французской газете «Liberation» 31 марта 2008 г. международный чиновник (спецдокладчик ООН) Жан Зиглер сказал, что мир движется к длительному периоду конфликтов, связанных с повышением цен на продовольствие и острой нехваткой продуктов. Только в январе—феврале 2008 г., констатировал он, мировые цены на рис выросли на 52 %, а зерно подорожало за четыре месяца на 84 %. Между тем еще до этого взлета цен в мире от недоедания страдали 854 млн человек. На Западе, отметил Зиглер, семьи тратят на продовольствие 10–20 % своего бюджета, тогда как в наиболее бедных районах мира — 60–90 %.

Голод грозит Китаю. Как сообщает французская «Le Monde», в Китае цены практически на все продукты выросли на 30–50 %, а свинина подорожала на 58 %. Возмущенные китайцы провели массовые акции протеста, требуя от правительства сделать что-нибудь с ценами. Соседние Филиппины захлестнула «рисовая паника» — эта перенаселенная островная страна крайне зависима от импорта данного продукта.

В Египте, где за последний год цены на продовольствие поднялись вдвое, начались продовольственные бунты, пишет газета «Guardian». Вслед за североафриканской страной волне-

ния охватили Йемен, Гаити, Мавританию, Камерун и Узбекистан.

Аналитики в своих прогнозах оценивают ситуацию крайне пессимистично. По мнению западных экспертов, продовольственный кризис — более серьезная проблема, чем падение курса акций и замедление экономического роста и даже международного терроризма, отмечают наблюдатели. Темпы общемировой инфляции вырастут по сравнению с прошлым годом, и вновь главной ее составляющей станет цена на продукты питания. В последние годы масштабные резервы зерновых практически исчезли из-за либерализации мировой торговли, и никакого «неприкосновенного запаса» для приостановки кризиса нет.

В феврале 2008 г. Россия повысила пошлину на экспорт пшеницы с 10 до 40 %, при этом не менее 105 евро за 1 т. Продажа пшеницы в страны, входящие в Таможенный союз (Белоруссия и Казахстан), была запрещена. Правительство Казахстана приняло аналогичное решение с целью приостановить резкий рост цен на зерно внутри страны.

Практически все затронутые кризисом страны уже начали принимать меры. Простая заморозка цен не работает — в этом уже успели убедиться россияне, рассматривающие ценники в магазинах и на рынках. Следующий логичный шаг — ограничение экспорта некоторых продуктов, в частности зерновых. Так уже поступили правительства России, Китая, Индии и других стран. Страны, производящие недостаточное количество продовольствия для удовлетворения своих нужд, будут просто обречены.

Развитым странам не удастся пережить продовольственную катастрофу стоя в сторонке. Хотя голод им не грозит, инфляция немедленно причинит немалый ущерб экономической системе многих стран Европы. Увеличивающиеся расходы на питание подорвут потребительский спрос на большую часть товаров и услуг, что грозит разорением предпринимателям, убытками предприятиям и прочими негативными последствиями. Возникает порочный круг, разорвать который будет крайне непросто. В России долгое время сельское хозяйство было «бедным родственником» среди всех отраслей экономики, еле-еле

сводившим концы с концами. Теперь агфляция впервые за десятки лет дает реальный шанс для его возрождения.

В то же время наблюдатели отмечают, что рациональное отношение к продуктам питания могло бы накормить всех голодающих в мире. Статистика World Food Programme свидетельствует, что только США могли бы накормить всех голодающих на африканском континенте, Франция удовлетворила бы потребность в еде жителей Демократической Республики Конго, а Италия спасла бы население Эфиопии. Так, британцы ежегодно выбрасывают около 20 млн т еды — 50 % всех производимых в стране продуктов питания, из-за чего ежегодные национальные потери британцев превышают 40 млрд долл. в год. Согласно статистике, подобная расточительность характерна для большинства развитых стран мира.

Схожая ситуация и в остальных странах с развитой экономикой. В числе самых расточительных оказались Япония и США. По разным оценкам, Япония переводит от 30 до 40 % производимых в стране продуктов ежегодно. По данным Аризонского государственного университета, американцы выбрасывают в мусор также около половины всей покупаемой еды (около 43 млрд долл. в денежном эквиваленте) ежегодно.

По мнению экспертов, рациональное отношение к еде способно улучшить и экологическую обстановку в мире. Агентство по защите окружающей среды в США утверждает, что выброс метана от пищевого мусора в 23 раза опаснее для атмосферы, чем углекислый газ от автомобилей.

Таким образом, сейчас агфляция грозит аннулировать историческую победу над бедностью и недоеданием, которую чуть было не одержало человечество. Голод будет сопровождаться общим регрессом — в области образования, здравоохранения, равноправия. Он не менее опасен, чем терроризм, поскольку вкупе с бедностью он порождает угрозу мировой безопасности. Из вопроса морали борьба с голодом превращается в вопрос выживания. Бедные страны распространяют нестабильность вокруг себя, и эта тенденция лишь усилится, когда люди начнут бежать за границу в поисках пропитания.

Поэтому развитые страны должны дать продовольственному кризису такой же серьезный отпор, как и терроризму. Генеральный секретарь ООН Пан Ги Мун на 12-й Конференции

ООН по торговле
тельный рост
может постиг
«Если этот к
зом, то он в
тится в сло
экономичес
ческой безо
В средне
производит
человек. Но
хозяйствен
может помо
ние современ
нию продук
Сбаланс
тельность
тания ста
ний, в том
стых и он
среды явл
шесть в ор
дуктов со
ную сред
К пи
энергией
изводств
которая
полезну
усваивае
ляется с
рый тож
энергии
пример
ния эне
роста, п
лоты),

ООН по торговле и развитию (ЮНКТАД) заявил, что значительный рост цен на продукты, в том числе зерновые культуры, может поставить под угрозу развитие и безопасность в мире. «Если этот кризис не будет разрешен соответствующим образом, то он вызовет цепную реакцию других кризисов и превратится в сложную проблему, которая негативно скажется на экономическом росте, социальном прогрессе и даже политической безопасности в мире», — считает Пан Ги Мун.

В среднесрочной перспективе Земля в состоянии удвоить производство продукции, чтобы прокормить в 2050 г. 9 млрд человек. Но для этого есть только один выход — новая сельскохозяйственная революция. Единственное, что действительно может помочь бедным странам победить бедность, это внедрение современных агротехнологий и переход к самообеспечению продуктами питания.

Сбалансированное питание. Питание определяет продолжительность и качество жизни человека. Ошибки в структуре питания становятся одной из причин многих тяжелых заболеваний, в том числе самых распространенных — сердечно-сосудистых и онкологических. Сохранение постоянства внутренней среды является важнейшим условием нормального обмена веществ в организме. Даже при случайном выборе пищевых продуктов состав питательных веществ, поступающих во внутреннюю среду, должен изменяться незначительно.

К *пище* относят вещества, которые обеспечивают организм энергией, материалом для его роста, восстановления и воспроизводства, а также регулируют эти процессы. Так, клетчатка, которая содержится в бананах или перловой каше и выполняет полезную функцию улучшения моторики кишечника, но не усваивается организмом, не относится к пище. Чай скорее является слабым наркотиком, но не пищей. Однако спирт, который тоже можно отнести к наркотикам, является источником энергии и может быть назван пищей. Различные приправы, например перец, также не усваиваются организмом. Для получения энергии организм использует белки, жиры и углеводы, для роста, восстановления и воспроизводства — белки (аминокислоты), минеральные вещества и воду, для контроля

процессов в организме — аминокислоты, минеральные вещества, витамины и воду.

Питание — важнейший компонент жизнедеятельности человека. От питания во многом зависят долголетие человека, его работоспособность, настроение, внешний вид. Потребление здоровой качественной пищи — один из главных принципов здорового образа жизни. Существует множество рекомендаций по организации питания; так, известно более 500 видов диет, построенных на разных моделях и представлениях.

Сбалансированным считается питание, при котором в сутки человек потребляет: 25–30 % жиров, 10–15 % белков и не менее 50 % углеводов (в пересчете на калории).

Белки являются главной составной частью всех органов и тканей организма, с ними тесно связаны все жизненные процессы: обмен веществ, сократимость, раздражимость, способность к росту, размножению и мышлению. Основное назначение белков пищи — участие в построении новых клеток и тканей, обеспечение роста и развития молодых растущих организмов и регенерация изношенных, отживших клеток в зрелом возрасте. Кроме того, белки помогают поддерживать жидкостный баланс в спинном и головном мозге, кишечнике, а также транспортируют питательные вещества и лекарства.

Основными источниками белков служат животная пища — мясо, рыба, яйца, молочные продукты и растительная пища — бобы, горох, фасоль, орехи, зерно и зерновые продукты, многие клубневые овощи. Большинство животных белков содержит в достаточном количестве 12 незаменимых аминокислот, необходимых человеку, поэтому они называются полноценными. Ни один растительный белок не имеет такого набора важнейших аминокислот, чтобы каждая была представлена в нужном количестве. Поэтому вегетарианцам следует смешивать различные группы растительных белков, чтобы их диета была насыщена всеми необходимыми аминокислотами.

Вода важна для функционирования всех клеток организма. Тело человека примерно на две трети состоит из воды. От ее минерального состава зависит работа кишечника, сердца, сосудов, мышц, деятельность эндокринной системы. Кровь, состоящая преимущественно из воды, переносит в ткани растворенные питательные элементы и кислород, а уносит раство-

15.1. Потребность в
ренные продук
газ, которые фи
тела. При массе
составляет око
образом: 5 л в к
нях.

Человек дол
он тратит: выв
ность организ
На долю нап
равноценны. Т
ми свойствам
марной потер
вода, разбавле
ся полезным
молоко вслед
казеина.

Превраще
основной ед
энергия, нео
воды на 1 °C
используют
ценность 100
ров — около
600 ккал. Ч
дневно. Есл
жировых от
шью бега т
что эквивал
ние работн
энергетиче
пищевым
вых веществ
ностью, о
мальными
ют в возр
2450 ккал
распростр
заболевани

ренные продукты жизнедеятельности, включая углекислый газ, которые фильтруются почками и легкими и выводятся из тела. При массе тела 70 кг общее содержание воды в организме составляет около 43 л, которые распределяются следующим образом: 5 л в крови, 24 л в клетках и 14 л в межклеточных тканях.

Человек должен получать в день столько жидкости, сколько он тратит: выводит с потом, дыханием и т.д. Суточная потребность организма в воде составляет около 30 г на 1 кг массы тела. На долю напитков приходится 1–1,5 л. Однако не все напитки равноценны. Так, чай, кофе, пиво, вино обладают мочегонными свойствами, поэтому их избыток может приводить к суммарной потере воды. Для утоления жажды оптимальна чистая вода, разбавленные соки, минеральные воды. Молоко считается полезным напитком, но некоторые люди плохо переносят молоко вследствие слабого усвоения находящегося в нем белка казеина.

Превращение пищи в энергию характеризуется калорией — основной единицей энергии, в том числе теплоты. Калория — энергия, необходимая для того, чтобы поднять температуру 1 г воды на 1 °C. Когда говорят о человеческих потребностях, то используют килокалории (1 ккал = 1000 кал). Энергетическая ценность 100 г белков составляет примерно 380 ккал, 100 г жиров — около 840 ккал, 100 г углеводов — 380 ккал, 100 г спирта — 600 ккал. Человек в среднем расходует 2500–3000 ккал ежедневно. Если у человека массой 80 кг образовалось 5 кг лишних жировых отложений, что эквивалентно 37 500 ккал, то с помощью бега трусцой в течение 15 мин он «сожжет» около 120 ккал, что эквивалентно 15 г жира (приложение 1). Например, питание работников умственного труда, как правило, избыточно по энергетической ценности, не сбалансировано по основным пищевым веществам и дефицитно по ряду незаменимых пищевых веществ. Все профессии, связанные с умственной деятельностью, относятся к 1-й группе интенсивности труда с минимальными энергетическими затратами, которые не превышают в возрастной группе 18–29 лет 2000 ккал у женщин и 2450 ккал у мужчин. У работников умственного труда широко распространены избыточная масса тела и ожирение (31–36 %), заболевания органов кровообращения и пищеварения.

У спортсменов, наоборот, повышена потребность в углеводах. В дни интенсивных тренировок и соревнований потребность в углеводах достигает 8–10 г/кг, что соответствует 615–683 г углеводов для мужчин и 477–546 г для женщин. Потребность в жирах в дни тренировок и соревнований для мужчин составляет 145–161 г, в том числе 44–48 г растительного жира, для женщин – 113–129 г, в том числе 34–39 г должны быть представлены растительными жирами. Оптимальное соотношение углеводов, белков и жиров в рационе спортсменов 1:0,7:4. Рекомендуются 4-разовый прием пищи. Завтрак содержит 30–35 % энергетической ценности рациона, обед – 35–40 %, полдник – 5–10 % и ужин – 25–30 %.

У спортсменов повышена и потребность в витаминах, особенно водорастворимых. В частности, потребность в аскорбиновой кислоте может достигать 150–250 мг/сутки. Большие потребности в витаминах трудно удовлетворить естественными продуктами питания. Спортсмены часто используют поливитаминные препараты и витаминизированные продукты.

Витамины в питании человека жизненно необходимы, они не синтезируются в организме и выполняют функции катализаторов обменных процессов. Витамины поступают в организм с пищей и относятся к незаменимым факторам питания.

Современные сельскохозяйственные технологии и обработка продуктов питания лишает их жизненно важных ингредиентов, и продукты становятся очень далеки от натурального состояния. В XX в. очистка риса по новым технологиям вызвала эпидемию и стала причиной смерти миллионов человек в Азии, так как в процессе очистки было потеряно жизненно важное вещество – тиамин. Одной из самых значительных негативных тенденций стал постепенный переход от разнообразных углеводов к зерновым, особенно гибридным сортам пшеницы. Активное употребление зерновых и бобовых способствует развитию диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и многих других серьезных заболеваний. Еще одна тенденция, которая имеет негативные последствия для здоровья человека, – рафинирование сахара и гидрогенизация жиров.

Безопасность пищевых продуктов определяется как отсутствие токсического, канцерогенного, мутагенного или иного не-

15.1 Потребность в
благоприятного
употреблении в с
Пищевые инф
дители инфекци
определенных ус
организмы, шир
способные вызв
животных могу
сальмонеллез и
быть прижизне
боя скота, разд
тирования и ку
века или бакте
среды, загрязн
можно заражен
Пищевые о
левания, возн
держашей ток
немикробной
нием в сельск
шими фактор
во внешней с
тах: кумуляти
ваться в неко
концентраци
шой период
ко кормящи
эмульсии и
ботке овощи
Пищевые
рынке Росс
шевыми до
вые добавк
ства, котор
но в огран
продоволь
ва, хранен
свойств, п
хранения

благоприятного действия продуктов на организм человека при употреблении в общепринятых количествах.

Пищевые инфекции. Через пищу распространяются возбудители инфекционных заболеваний животных, которые при определенных условиях могут передаваться человеку, и микроорганизмы, широко распространенные в окружающей среде и способные вызвать инфекционные заболевания. От больных животных могут передаваться туберкулез, бруцеллез, ящур, сальмонеллез и другие инфекции. Инфицирование мяса может быть прижизненным, а также в результате неправильного забоя скота, разделки и нарушения условий хранения, транспортирования и кулинарной обработки сырья. От больного человека или бактерионосителя, а также из объектов окружающей среды, загрязненных выделениями больных и носителей, возможно заражение брюшным тифом, дизентерией и др.

Пищевые отравления — острые, редко хронические заболевания, возникающие в результате употребления пищи, содержащей токсичные для организма вещества микробной или немикробной природы. Отравления, связанные с использованием в сельском хозяйстве пестицидов, обусловлены следующими факторами: их высокой токсичностью; устойчивостью во внешней среде, в том числе в почве, воде и пищевых продуктах; кумулятивными свойствами, т.е. способностью накапливаться в некоторых системах и тканях, достигая значительных концентраций; длительным пребыванием в организме (большой период полувыведения); способностью проникать в молоко кормящих матерей, а также образовывать стойкие масляные эмульсии и длительно сохраняться в этих эмульсиях при обработке овощей и фруктов.

Пищевые добавки. За последние 5 лет на продовольственном рынке России резко расширился ассортимент продуктов с пищевыми добавками или собственно пищевых добавок. Пищевые добавки — это природные соединения и химические вещества, которые сами по себе обычно не употребляются в пищу, но в ограниченных количествах преднамеренно вводятся в продовольственные товары на различных этапах производства, хранения и транспортирования для придания им заданных свойств, повышения стойкости к различным видам порчи, сохранения структуры, внешнего вида и т.д. Пищевые добавки

могут находиться в продуктах полностью или частично в неизменном виде или в виде веществ, образующихся в результате химического взаимодействия добавок с компонентами пищевых продуктов.

В разных странах используются около 500 пищевых добавок, не считая разновидностей, комбинированных добавок, отдельных душистых веществ и ароматизаторов. На упаковке большинства пищевых продуктов стоят буквенные и цифровые индексы, которые указывают на наличие пищевых добавок.

Разрешение на применение пищевых добавок выдается специализированной международной организацией. Все пищевые добавки закодированы в соответствии с Международной цифровой системой (International Numbering System — INS). Так, в странах Европейского Союза используется региональная система цифровой кодификации с литерой E. Согласно этой системе, каждой пищевой добавке присвоен цифровой код, или идентификационный номер, из 3 или 4 цифр с предшествующей литерой E. Коды используются только в сочетании с названиями функциональных классов, отражающих группирование пищевых добавок по технологическим функциям (подклассам). Например, аскорбиновая кислота обозначается на этикетке продукта «антиоксидант E300».

На всем земном шаре нет двух людей, у которых были бы одинаковыми отпечатки пальцев или одинаково звучал голос; цветы одного сорта, снежинки также не могут быть полностью идентичны. Так и каждый человек к одной и той же пище будет относиться по-разному. Каждая отдельная личность заключена в свое индивидуальное тело, наделенное только для него характерными слабостями и потребностями питания. Единственный способ поддержания здоровья или предупреждения болезни каждого человека базируется на безошибочном опoznании конкретных нужд.

15.2. Гигиенические потребности

Одной из важных фундаментальных потребностей человека является гигиеническая потребность, непосредственно связанная с потребностью в поддержании здоровья.

Здоровье человека во многом определяется влиянием природных и социальных факторов, к которым относятся воздух, вода, почва, климатические факторы, а также условия труда, питания, жилищные условия и др. Эти факторы взаимосвязаны. Например, рост современных городов влияет на природный состав воды, воздуха, почвы, а природные факторы обуславливают характер питания населения. Здоровье человека в существенной степени определяется его образом жизни — правильным режимом труда и отдыха, рациональным питанием, поддержанием физической активности, соблюдением правил личной гигиены и т.д.

Гигиена (от греч. *hygieinos* — здоровый) изучает влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывает мероприятия по профилактике заболеваний, обеспечению оптимальных условий существования, сохранению здоровья и prolongации жизни. Гигиена включает в себя ряд разделов, каждый из которых охватывает самостоятельную область науки и практики: коммунальную гигиену, гигиену труда, гигиену детей и подростков, гигиену питания, личную гигиену и др.

На основе изучения факторов окружающей среды разрабатываются нормативы и практические мероприятия, имеющие целью создание благоприятных условий жизни и труда человека. Широкие профилактические мероприятия способствуют укреплению здоровья населения, снижению заболеваемости и на этой основе сохранению рабочей силы — источника общественного богатства страны.

В эпоху научно-технической революции высокие требования предъявляются не только к образовательному и профессиональному уровню работников, но и к их физическому и психическому здоровью.

История развития гигиены. Уже человеку древнего мира было известно, что наряду с умением лечить не менее важно умение предупреждать заболевания. Так, в Древнем Египте проводились работы по осушению почвы, были разработаны правила устройства и содержания улиц, сооружались водопроводы.

В античной Греции осуществлялись систематизация и накопление гигиенических знаний. Основоположник научной медицины Гиппократ (460—370 г. до н.э.), обобщая знания и

опыт в области лечебной медицины, сделал попытку определить значение окружающей среды для здоровья человека. Особое внимание Гиппократ уделял климату и условиям местности, образу жизни людей, труду, питанию, физическим упражнениям. Резким колебаниям погоды, нарушениям питания, дурным привычкам он придавал большое значение в этиологии болезней. Гиппократ впервые систематизировал и обобщил гигиенические знания в трактатах «О воздухе, воде и почве», «О здоровом образе жизни» и др.

В Древнем Риме впервые появляются инженерные сооружения для водоснабжения и канализации. Здесь сооружали поля орошения, предпринимались попытки организации санитарного надзора за жилищным строительством, продажей пищевых продуктов и т.п.

Развитие гигиены в России. Возникновение санитарной культуры в Древней Руси можно отнести к XI—XIII вв., когда жители стремились защититься от жестоких эпидемий, зная о заразности чумы и оспы. Для этого они ставили заставы и принимали меры, направленные на предупреждение распространения инфекционных заболеваний, — сжигали одежду больных, окуривали помещения полынью и др. Письменные памятники русской культуры донесли до нас указания, которыми руководствовались при строительстве: следует избегать низких и болотистых участков, которые неблагоприятно влияют на здоровье. Города благоустраивались. Так, в Новгороде уже в XI в. были сооружены водопровод и канализация, некоторые улицы и площади замощены, проводилась их регулярная очистка. С незапамятных времен на Руси устраивались шахтные колодцы, тайники, предназначенные для снабжения города водой во время осады; подобного рода сооружения обнаружены в Воронеже, Ельце и других городах. Во времена Ивана Грозного представления о пищевой санитарии были зафиксированы в «Домострое», который предписывал столовую посуду всегда тщательно мыть, чистить, скрести, полоскать горячей водой и высушивать. Были известны противочинготные свойства овощей.

В XVI в. в Москве появились азбуковники, в которых кроме учебного материала помещены сведения по личной гигиене учащихся с предписанием выполнять эти требования.

15.2. Гигиена
В XVII в.
ство обыча
гигиеничес
период изда
В док
предписани
«для смотре
В Моск
1633 г.: сто
служба асс
Для орг
дана Аптек
ский прик
ные акты:
«О мерах п
болезней»
умерших с
По ука
на Медиц
не здоров
умерших
сковой са
ской арми
ных мер
войск от
В 173
нием гор
котором
риках. С
на обяза
ческих з
ный осм
каранти
чистоты
военног
низован
солдат,
А.В. Су
нако вс

В XVII в. выходит труд Епифания Славеницкого «Гражданство обычаев детских», где автор подробно излагает вопросы гигиенического воспитания подрастающего поколения. В этот период издаются и другие гигиенические советы и правила.

В документе, датированном 1624 г., содержатся санитарные предписания специальным приставам, назначенным в Москве «для смотрения за печением и продажей хлеба».

В Москве жители начали пользоваться водопроводом с 1633 г.; сточные воды удалялись через канавы; была создана служба ассенизации.

Для организации медицинской помощи в 1581 г. была создана Аптекарская палата, в 1620 г. преобразованная в Аптекарский приказ. С этого времени стали издаваться законодательные акты: «О предосторожностях от скотского падежа» (1640), «О мерах против распространения чумы и других прилипчивых болезней» (1670). После эпидемии чумы (1654) был начат учет умерших от эпидемии.

По указу Петра I вместо Аптекарского приказа была создана Медицинская канцелярия (1716), издан ряд указов по охране здоровья населения, введена запись в церкви родившихся и умерших (1712). Много внимания Петр I уделял развитию войсковой санитарии и общему санитарному благополучию русской армии. Он сам руководил проведением многих санитарных мероприятий, написал наставление о предохранении войск от болезней во время похода в Персию.

В 1737 г. в России учрежден надзор за санитарным состоянием городов, а в 1742 г. вышел первый закон «Регламент», в котором регламентировались условия труда на суконных фабриках. С 1743 г. в «Наказе губернаторам и воеводам» установлена обязательность извещения ими Сената о случаях эпидемических заболеваний, предписывались обязательный врачебный осмотр заболевших заразными болезнями, устройство карантина, содержались некоторые указания по соблюдению чистоты при торговле пищевыми продуктами. По инициативе военного врача Е. Т. Белопольского в русской армии был организован надзор за санитарным режимом в казармах, питанием солдат, качеством воды и проч. В специальном приказе (1794) А. В. Суворов строго требовал поддержания этого порядка. Однако все эти меры были разрозненными, не во всем последова-

тельными и далеко не всегда позволяли сдерживать рост числа эпидемических заболеваний.

Особую роль в развитии гигиены в России сыграл М.В. Ломоносов, в частности его «Рассуждение о размножении и сохранении российского народа». Первый профессор медицинского факультета МГУ С.Г. Зыбелин (1735–1802) читал лекции по многим медицинским дисциплинам и совмещал клиническую и общественно-гигиеническую работу. Он первый в своих лекциях указал на значение перегревания организма, роль свежего воздуха и т.д.

Российские ученые были сторонниками профилактической медицины и считали гигиену важнейшей отраслью медицинских знаний в борьбе за здоровье населения. Известный представитель русской школы клиницистов Г.А. Захарьин (1829–1897) говорил:

Мы считаем гигиену не только необходимой частью школьного медицинского образования, но и одним из важнейших, если не важнейшим предметом деятельности практического врача. Чем зрелее практический врач, тем более он понимает могущество гигиены и относительную слабость лечения. Кто не знает, что самые губительные и распространенные болезни, против которых пока бессильна терапия, предотвращаются гигиеной. Самые успехи терапии возможны лишь при условии соблюдения гигиены.

Предохранительная медицина — гигиена принесет человечеству спасение от массовых и единичных заболеваний.

Личная гигиена. Роль личной гигиены была разной в различные периоды развития общества, что определялось социально-экономическими условиями, особенностями условий труда и жизни, заболеваемостью и смертностью.

Когда не было развитого промышленного производства, обязательного всеобщего обучения детей, не было налажено общественное питание, основное внимание уделялось рациональному индивидуальному питанию, закаливанию и организации быта.

В годы Гражданской войны, голода и разрухи личная гигиена стала основным оружием профилактики инфекционных заболеваний. Поддержание чистоты тела, уход за волосами, кожей, полостью рта имели решающее значение в борьбе с сып-

ным тифом, инфекционными желудочно-кишечными заболеваниями, кожными болезнями.

В эпоху научно-технической революции проблемы личной гигиены приобретают особенно важное значение, так как соблюдение правил и норм гигиены в повседневной жизни является залогом сохранения здоровья. В этом заинтересован каждый человек и соответственно заинтересовано общество.

Было бы неправильно считать, что улучшение состояния здоровья и увеличение средней продолжительности жизни находятся в зависимости только от успехов лекарственной и лечебной помощи. В большей степени здоровье зависит от условий жизни, труда и окружающей среды, образа жизни и поведения людей в быту. Подрывая свое здоровье, человек лишает себя максимальной реализации в профессиональной и общественной деятельности, сокращает продолжительность своей жизни и срок своей общественно-полезной деятельности. Гигиеническая наука разрабатывает нормативы здорового образа жизни в труде, во время отдыха, в быту. Санитарно-гигиенические рекомендации по организации труда, быта и питания должны определять «гигиеническое» поведение человека в различных жизненных ситуациях.

Личной гигиеной разработаны правила ухода за телом, волосами, полостью рта (личная гигиена в узком смысле слова), правила по соблюдению чистоты и гигиенического режима жилища (приложение 2). Предметы быта могут быть местом скопления пыли и микроорганизмов, что приводит к распространению возбудителей воздушно-капельных инфекции, туберкулеза, вирусных заболеваний.

В последнее время особую актуальность приобрела проблема физической активности. С механизацией производственных процессов, улучшением коммунально-бытового обслуживания, развитием общественного транспорта и сферы сервиса физическая активность человека существенно снизилась; в этом также сказываются отсутствие привычки заниматься физическими упражнениями, ходьбой, бегом. Гиподинамия выступает одной из причин развития сердечно-сосудистых заболеваний. Личная гигиена предусматривает использование различных видов физической активности (прогулки, гимнастика, подвижные игры) в зависимости от возраста, пола, состояния

здоровья, вида профессиональной деятельности. В этом отношении большое значение имеет закаливание — научно обоснованная система пользования водой, солнцем, воздухом в качестве средства профилактики заболеваний, прежде всего простудных.

Рациональное питание, правильный режим труда и отдыха имеют большое значение для сохранения и укрепления здоровья каждого человека. Гигиенические рекомендации в этом плане основываются на данных самостоятельных дисциплин — гигиены труда и гигиены питания, разрабатывающей рекомендации по борьбе с избыточным питанием и ожирением, особенно у детей.

Одним из важных разделов личной гигиены стала регламентация темпа и ритма жизни, режима сна, отдыха, особенно для жителей больших городов. В условиях урбанизации создается ускоренный темп при заданном ритме жизни, приводящий к «уплотнению» суток, увеличению коммуникативных связей. Перегрузка информацией (производственной, бытовой, развлекательной и т.д.), высокие уровни шума в населенных пунктах и жилых помещениях, исключение из природной среды, повышение стрессовых нагрузок приводят к перегрузке центральной нервной системы и истощению компенсаторных возможностей организма, что проявляется в возникновении заболеваний «стрессовой этиологии». Такие бытовые интоксикации, как табакокурение и употребление алкоголя, активно способствуют заболеваниям сердца и кровеносных сосудов. Если в 1910 г. было описано заболевание «инфаркт миокарда», то к 1970-м гг. это заболевание стало первым среди причин смерти. Значительный рост сердечно-сосудистых заболеваний отмечается во всех промышленно развитых странах.

Личная гигиена включает также разработку гигиенических требований к предметам быта из синтетических материалов и новой бытовой технике. Современное жилье насыщено полимерными и синтетическими материалами, которые загрязняют воздух токсичными веществами, накапливают статическое электричество и в результате могут вызывать неблагоприятные изменения в организме, воспалительные и аллергические заболевания. Гигиенистами проведена большая работа по обоснованию использования синтетических материалов в

строительных конструкциях, мебели, предметах обихода, оборудовании, покрытиях, игрушках, по гигиенической регламентации средств бытовой химии и т.д.

Остается недостаточно изученной область гигиенических требований к бытовой технике (телевизоры, компьютеры, усилители, холодильники, электробытовые приборы различного назначения, микроволновые печи и т.д.), хотя некоторые приборы являются источниками шума, вибрации, повышения температуры воздуха, электромагнитных излучений, что в известной мере может быть фактором риска.

15.3. Потребность в жилище

Потребность в хорошем жилье — естественная потребность человека. Качественное жилье — материальная предпосылка, обеспечивающая человеку благоприятную среду обитания, способствующая сохранению его здоровья, активному участию в производственной и общественной деятельности. Благоприятные условия жизни определяются понятием «жилищный комфорт».

Жилищный комфорт — оптимальные условия расселения семьи в квартире, благоприятная внутренняя среда жилища и оптимальная организация быта, рациональное архитектурно-планировочное решение жилища, наилучшие условия связи жилища с окружающей городской средой и зоной отдыха.

Жилище — сложная система природной и искусственно созданной среды, где сочетаются воздействия разной природы:

- ♦ физической — микроклимат, инсоляция и освещенность, электромагнитные излучения, шум, вибрация техногенного происхождения;
- ♦ химической — экзогенные загрязнители атмосферного воздуха и загрязнители эндогенного происхождения, к которым относятся продукты сгорания бытового газа, полимерные загрязнители, аэрозоли, синтетические моющие средства и препараты бытовой химии, табачный и кухонный дым;
- ♦ биологической — бактериальное загрязнение, которое определяется как пылебактериальная взвесь.

Зона обитания человека в современном городе включает в свой состав жилье, зону культурно-бытового обслуживания — 3—4 квартала от жилого дома (магазины, аптека, поликлиника, кинотеатр, предприятия сферы сервиса), постоянные пути следования населения от места жительства на работу и обратно. Как правило, миграционные пути более обширны у молодежи и ограничены у детей и лиц старшего возраста. В результате взаимодействия этих трех элементов создается многофакторная взаимосвязь окружающая среда — внутренняя среда жилища — человек. Зона обитания должна создавать благоприятные условия для жизнедеятельности человека, что достигается различными архитектурно-планировочными приемами, техническим оборудованием и социально-бытовой организацией жилья.

В современных условиях бурного развития градостроительства существенно возрастает опасность отрицательного влияния измененной жилой среды на здоровье, вследствие увеличения этажности и плотности застройки, размещения вблизи жилых зданий объектов, неблагоприятно влияющих на условия проживания, использования малоизученных материалов, содержащих различные химические добавки, и т.п. Качество среды жилых зданий регламентируется строительными нормами и правилами и рядом санитарно-гигиенических нормативов для отдельных факторов окружающей среды.

Типы застройки. Дома строят нескольких типов: многоквартирные одноэтажные, многоквартирные двухэтажные (коттеджи), многоквартирные малоэтажные, многоэтажные, высотные. Наиболее привлекательны с гигиенической точки зрения одно- и двухэтажные дома, рассчитанные на одну семью. Такая застройка обеспечивает хорошую инсоляцию и воздухообмен, благоприятный микроклимат, возможность пользования садом и огородом, отдыхом на открытом воздухе, но требует значительных средств на устройство дорог, прокладку сетей водопровода, канализации, энерго- и газоснабжения.

Коттеджи, наиболее распространенные в зарубежном строительстве, имеют просторный холл на первом этаже и внутреннюю лестницу, что позволяет рационально распланировать помещения. Как правило, на первом этаже расположены сто-

15.3. Потребности
ловая, гости
ты. Сейчас в
служенным
Многок
более часто
типа. Плотн
1 га. На каж
тиры, что об
сторонам с
нако такая
шение здан
Во мно
этажности
готовых эл
но эконо
инженерн
коммуник
рой станю
повышенн
вые лифты
ной этажн
на 20—30
ми домам
но-бытов
но-профи
озеленен
В нас
дома в 2
имеющих
уровнях,
ям. Эти д
дую лест
В зависи
новые и
высотны
но-план
обеспеч
состав в
мы горя

ловая, гостиная, кухня, на втором — спальни и детские комнаты. Сейчас в России коттеджное строительство пользуется заслуженным вниманием.

Многоквартирные малоэтажные дома (2 или 3 этажа) наиболее часто строят в небольших городах и поселках городского типа. Плотность заселения небольшая — 300—350 человек на 1 га. На каждой лестничной площадке размещают по две квартиры, что обеспечивает двустороннюю ориентацию квартир по сторонам света и возможность сквозного проветривания. Однако такая застройка удорожает санитарно-техническое оснащение зданий.

Во многих городах России возводятся дома повышенной этажности (9—16 этажей) из крупнопанельных конструкций и готовых элементов заводского изготовления. Это обусловлено экономическими соображениями: снижением затрат на инженерную подготовку территории, прокладку подземных коммуникаций, рациональным использованием земли, которой становится все меньше вблизи больших городов. В домах повышенной этажности необходимы пассажирские и грузовые лифты и мусоропроводы. Сооружение домов повышенной этажности приводит к увеличению плотности застройки на 20—30 % по сравнению с плотностью застройки 5-этажными домами, что повышает нагрузку на предприятия культурно-бытового назначения, детские учреждения, школы, лечебно-профилактические учреждения, ухудшает возможности озеленения внутриквартальных территорий.

В настоящее время распространение получают высотные дома в 24—30 этажей, в том числе дома с квартирами-люкс, имеющими просторные холлы, большие комнаты на двух уровнях, лоджии и балконы. По экономическим соображениям, эти дома строятся многоквартирными секциями, на каждую лестничную площадку выходят четыре квартиры и более. В зависимости от конфигурации домов возводят рядовые, торцовые и угловые секции. При строительстве многоэтажных и высотных домов приходится решать сложные архитектурно-планировочные и санитарно-строительные задачи, чтобы обеспечить благоприятный химический и бактериологический состав воздушной среды, микроклимат, предусмотреть системы горячего водоснабжения, удаления бытовых отходов, вер-

тикального транспорта — лифтов, организации эффективной вентиляции. Последняя необходима потому, что скоростные лифты в домах секционного типа создают вертикальные воздушные потоки (поршневой эффект). Воздух верхних этажей более загрязнен, чем нижних, особенно в зимнее и переходное время года, что способствует распространению воздушных инфекций, так как холодный воздух с первых этажей по мере нагревания поднимается вверх, от этажа к этажу обогащаясь микроорганизмами, пылью и влагой.

В последние годы в крупных городах появились дома башенного и гостиничного типа из бетона с ленточным остеклением, т.е. широкими окнами, занимающими все пространство фасада дома. Дома башенного типа имеют секции из 5–6 квартир, часто односторонней планировки, что создает дискомфортный микроклимат и недостаточное проветривание. Правильное расположение квартир в типовой секции должно обеспечивать сквозное или угловое проветривание помещений. Такие дома предназначены для одиноких и малосемейных граждан. На нижних этажах домов располагаются торговые предприятия, рестораны, предприятия сферы сервиса.

Квартиры в домах гостиничного (коридорного) типа имеют минимальный набор вспомогательных помещений и, как правило, плохие условия для сквозного проветривания. Они располагаются вдоль двух противоположных фасадов здания. Чаще всего в таких домах поселяются бездетные семьи и одинокие граждане.

Гигиенические требования к жилищу касаются создания:

- ◇ благоприятных пространственных параметров квартиры (жилая площадь на 1 человека, высота помещения, подсобные помещения, приквартирные открытые помещения);
- ◇ оптимального микроклимата с учетом сезонов года и климатических районов страны;
- ◇ достаточного естественного и искусственного освещения, включая инсоляцию помещений;
- ◇ благоприятного состояния воздушной среды в помещении по количественным и качественным параметрам (содержание в воздухе антропоксинов и токсичных веществ, микроорганизмов, пыли);

- ♦ благоприятных условий для занятий умственным трудом, для отдыха и сна проживающих в условиях низкого шумового фона от городского транспорта, уличного и квартирного шума;
- ♦ комфортных условий для выполнения хозяйственно-бытовых функций семьи и воспитания детей;
- ♦ условий для эстетического решения интерьера жилища.

Квартира является основным элементом жилища. Квартира рассматривается либо как автономная единица (индивидуальный многоквартирный дом), либо как элемент жилого дома и предназначается для одной семьи. В состав квартиры входят помещения трех назначений — жилые (спальни, общая комната, кабинет), вспомогательные (передняя—холл, кухня, ванная—душевая, туалет, кладовые), открытые (лоджии, балконы, веранды). Такое деление помещений связано с их функциональным назначением, соблюдение которого обеспечивает правильное гигиеническое содержание.

Особое значение имеют спальни, где человек проводит треть суток. Для детей спальни являются местом отдыха и занятий, поэтому они не должны проектироваться проходными: эти комнаты ориентируют на южную сторону.

Общая комната является местом сбора всех членов семьи и может быть проходной. Кабинет должен быть изолирован, желательно расположен вблизи передней, ориентация по сторонам света не имеет существенного значения.

Из вспомогательных помещений наибольшее функциональное значение имеет кухня, возможна ее ориентация на север. Кухня изолируется от жилых комнат, особенно в газифицированных квартирах. Ее размеры определяются минимальным кухонным оборудованием, мебелью и свободным пространством, необходимым для пользования плитой и кухонным оборудованием. Минимальная площадь кухни с газовой плитой должна составлять около 7 кв. м. Если кухня используется в качестве столовой, ее площадь увеличивается до 12 кв. м. В этих случаях при высоте потолка 2,5—2,7 м можно обеспечить удовлетворительный воздухообмен и снизить загрязненность воздуха продуктами горения газа и кухонными запахами.

Передняя—холл является своеобразным воздушным буфером между холодной лестничной площадкой и теплой кварти-

рой. В передней хранятся верхняя одежда и обувь, размещаются встроенные шкафы и антресоли, поэтому просторная передняя освобождает жилые комнаты от хранения сезонной одежды и обуви. Площадь передней не должна быть менее 4,5–6 кв. м. В домах последних серий размеры передней увеличивают до 12–15 кв. м, превращая ее в холл, что гигиенически оправдано.

Ванная комната является обязательной принадлежностью современной квартиры. В состав ее оборудования входят ванна, умывальник, полотенцесушитель, в квартирах улучшенной планировки имеются биде и стиральная машина-автомат с сушителем для белья. Площадь ванной комнаты определяется размером и набором оборудования, видом водоподогрева: при горячем водоснабжении она может быть меньше, чем при подогреве воды газовой колонкой, поэтому площадь ванной комнаты составляет от 2,5 до 12 кв. м.

Туалеты оборудованы унитазами, в домах улучшенной планировки в них размещены умывальник и биде. Минимальная площадь туалета 1,5 кв. м.

Кладовые в виде отдельных помещений (чуланы), встроенных шкафов и антресолей отводятся для хранения сезонных вещей и предметов домашнего обихода. Они освобождают жилые комнаты от временно ненужных вещей и одежды. Площадь таких помещений может составлять от 1,5 до 6 кв. м.

Балконы, лоджии, веранды — открытые помещения — имеют важное эстетическое и оздоровительное значение. Летом микроклимат открытых помещений более благоприятен, чем смежных с ними жилых помещений. Систематическое пользование открытыми помещениями благоприятно сказывается на самочувствии людей, особенно пожилых и детей. Балконы и лоджии лучше устраивать по периметру общих комнат, особенно южной ориентации, так как они защищают жилые комнаты от перегрева. Остекление лоджий при южной ориентации ухудшает микроклимат, создает тепличный эффект. В северных широтах лоджии ухудшают естественную освещенность квартир, особенно при остеклении. Озеленение балконов и лоджий, создание своеобразного зеленого оазиса положительно влияют на самочувствие людей.

Планировка квартиры может быть односторонней и двусторонней. Наиболее благоприятна двусторонняя планировка, когда помещения располагаются с противоположных сторон дома на фасадной и дворовой части. При этом обеспечивается сквозное проветривание, что в 3–5 раз снижает концентрацию в воздухе квартиры диоксида углерода, антропоксинов, пыли и микроорганизмов. Подвижность воздуха составляет 0,3–0,5 м/с против 0,05–0,1 м/с в квартирах односторонней планировки. В южных регионах страны сквозное проветривание квартир обязательно.

До 1957 г. в стране строились дома с полнометражными квартирами, нормативы которых отвечали основным гигиеническим требованиям. Но на строительство такого дома уходило более 2 лет. С 1960-х гг. началось интенсивное жилищное строительство домов с малометражными квартирами жилой площадью от 18 кв. м для однокомнатных и 40 кв. м для трехкомнатных квартир. Такие дома строились индустриальным методом из типовых железобетонных элементов. Главная задача такого строительства заключалась в быстром расселении людей из коммунальных квартир, предоставлении каждой семье отдельной квартиры. В этот период появились малометражные кухни, совмещенные санитарные узлы, укороченные ванны, низкие потолки, альковы в жилых комнатах. Появились квартиры типа «студия», т.е. одно просторное помещение, где без перегородок и дверей размещаются передняя, жилая комната, кухня, и есть совмещенный санитарный узел. Малометражные квартиры предназначены для одиноких людей, семей без детей или с одним ребенком.

В последние годы в России стало модным «элитное жилье», которое недоступно по цене для простого служащего. К сожалению, насущную потребность в благоустроенном жилье большинство российского населения в ближайшие 20 лет не сможет удовлетворить.

Загрязнение атмосферного воздуха промышленных городов оказывает многообразное вредное воздействие. Малые концентрации токсичных веществ атмосферного воздуха способствуют развитию у населения хронических отравлений. Часто хроническое воздействие токсичного вещества приводит к

снижению защитных сил организма, что проявляется в повышении общей заболеваемости либо в понижении работоспособности. В связи с загрязнением атмосферного воздуха возрастает частота хронических неспецифических заболеваний бронхолегочной системы, становятся более тяжелыми сердечно-сосудистые заболевания. Под влиянием оксида углерода развивается более выраженный и ранний атеросклероз, изменяется сердечная проводимость и др.

Воздушная среда оказывает комплексное действие на организм, в частности влияют физические свойства — температура, влажность, подвижность воздуха, барометрическое давление, электрическое состояние; химические — содержание составных частей воздуха и различных газообразных примесей, бактериологический состав и присутствие в воздухе разнообразных механических примесей в виде пыли, сажи.

Состав атмосферного воздуха. В атмосферном воздухе содержатся основные составные части — кислород, азот, углекислый газ (диоксид углерода), а также водород, метан, закись азота, аммиак, сероводород. Эти газы являются результатом естественных процессов, происходящих на поверхности земли и в атмосфере.

Водород образуется в высоких слоях атмосферы в результате фотохимического разложения молекул воды на кислород и водород. Он не поддерживает дыхания, в свободном состоянии не усваивается и не выделяется живыми организмами.

Метан в незначительном количестве содержится в атмосферном воздухе; его концентрация не превышает 0,00022 %. Метан выделяется при анаэробном гниении органических соединений как составная часть природного газа. Метан не поддерживает дыхания, и при накоплении его в воздухе в больших концентрациях возможна смерть от асфиксии.

Аммиак содержится в атмосферном воздухе в небольших количествах и образуется в результате разложения органических веществ. Его концентрация зависит от степени загрязнения данной территории нечистотами и органическими выбросами. Зимой вследствие замедления процессов гниения концентрация аммиака ниже, чем летом. В чистом воздухе, вдали от населенных мест концентрации аммиака в воздухе не пре-

15.3 Потребности
вышают 0,003
особенно в за
много раз бол
Сероводоро
жения серос
концентраци
В атмосфе
находиться й
Йод попа
лек морской
Пероксид
ультрафиоле
ном способ
сфере.
Водяные
духе. Основ
сфере, с под
ся. Абсолют
сит от врем
повышаетс
люсам. Из
ны, метеор
шим откр
Баланс
роту воды
при испар
ловек и ж
разложени
жля. снег
на питани
емы. нас
поступае
Веще
пылью е
ческая, н
кусствен
Боль
стоящая
духа по

вышают 0,003—0,005 мг/м³. В воздухе населенных пунктов, особенно в загрязненных кварталах, аммиака может быть во много раз больше.

Сероводород образуется при анаэробных процессах разложения серосодержащих органических веществ; уже в малых концентрациях он придает воздуху неприятный запах.

В атмосферном воздухе в небольших концентрациях могут находиться йод и пероксид водорода.

Йод попадает в атмосферный воздух из мельчайших капелек морской воды и морских водорослей.

Пероксид водорода образуется вследствие взаимодействия ультрафиолетовых лучей с молекулами воздуха и вместе с озоном способствует окислению органических веществ в атмосфере.

Водяные пары постоянно присутствуют в атмосферном воздухе. Основная масса водяных паров сосредоточена в тропосфере, с подъемом на высоту масса водяных паров уменьшается. Абсолютное содержание водяных паров в атмосфере зависит от времени года и широты местности: влажность воздуха повышается с приближением к экватору и уменьшается к полюсам. Из водяных паров воздуха формируются облака, туманы, метеорные воды, дающие начало текучим водам, питающим открытые и закрытые водоисточники.

Баланс воды в природе поддерживается благодаря круговороту воды. Вода поступает в атмосферу в виде водяных паров при испарении с поверхностей морей и суши, ее выделяют человек и животные, растительный покров, вода образуется при разложении органических веществ. Метеорные воды в виде дождя, снега выпадают из атмосферы на поверхность земли и идут на питание растений, животных, человека, поступают в водоемы, насыщают почвенный покров и т.д. Испаряясь, вода вновь поступает в атмосферу, и круговорот воды продолжается.

Вещества, взвешенные в атмосферном воздухе, представлены пылью естественного происхождения (космическая, вулканическая, наземная, морская пыль и пыль лесных пожаров) и искусственного.

Большую загрязненность воздуха дает наземная пыль, состоящая из почвенной и растительной пыли. Загрязнение воздуха почвенной пылью наблюдается в населенных пунктах,

расположенных в зонах действия суховеев в пустынных или полупустынных местностях.

В атмосферном воздухе постоянно присутствуют пыльца растений, споры грибов, бактерий. Такая пыль может стать причиной аллергических заболеваний. В период цветения растений учащаются случаи аллергических ринитов.

Однако естественное загрязнение атмосферного воздуха значительно меньше, чем его искусственное загрязнение, т.е. примеси к атмосферному воздуху, которые образуются не в результате стихийных природных процессов, а вследствие деятельности человека. Так, если в начале XX в. в промышленности использовались 19 природных элементов, то с 1970 г. — более 100 элементов. Многие из них высокотоксичны, оказывают канцерогенное действие. Существенным источником загрязнения воздушной среды городов являются промышленные предприятия, которые сжигают большое количество топлива. На долю автотранспорта приходится более 70 % всей суммы загрязнителей воздушной среды городов. Выхлопные газы автотранспорта содержат диоксид углерода, озон, оксиданты как продукт трансформации оксидов азота, углеводороды, свинец, сажу.

Концентрации оксида углерода в атмосферном воздухе крупных городов зависят от интенсивности движения, ширины улиц, озеленения, планировки города и т.д. Наиболее высокие его концентрации отмечаются при автомобильных пробках. На тихих улицах содержание оксидов углерода в воздухе в 5–10 раз ниже, чем в воздухе оживленных автомагистралей.

Диоксид углерода оказывает наиболее губительное действие на зеленые насаждения. Концентрация диоксида углерода $0,91 \text{ мг/м}^3$ нарушает фотосинтез, а $2,6 \text{ мг/м}^3$ приносит растениям заметный вред. К загрязнению атмосферного воздуха очень чувствительны хвойные и плодовые деревья, более устойчивы липа, ясень, тополь.

С частичной гибелью зеленых насаждений устраняется естественный фильтр, очищающий воздух, так как на листьях растений осаждаются взвешенные частицы и сорбируются газообразные примеси. Гибель растений лишает город источника кислорода и фитонцидов. Замечено, что вокруг промышленных предприятий, выделяющих вредные вещества в атмо-

сферу, растительность намного беднее, чем в районах с незагрязненным воздухом. Часто вредное влияние выбросов на растительность обнаруживается и на значительном расстоянии от завода. Так, в пригородных хозяйствах крупных промышленных центров отмечаются низкая урожайность сельскохозяйственных культур и продуктивность животноводства. Гибель растений, вызванная вредными выбросами в атмосферу, может сочетаться с разрушением бетонных конструкций, ускорением коррозии металлических покрытий и ограждений.

Загрязнение воздуха оказывает неблагоприятное эстетическое воздействие: быстрое загрязнение оконных стекол, мебели, гибель комнатных растений, неприятный запах воздуха, невозможность проветривания жилищ и т.д.

15.4. Значение воды для человека

Без воды жизнь на Земле немыслима: все биохимические реакции и физиологические процессы как в растениях, так и у животных организмов, в том числе у человека, осуществляются при участии воды. Вода входит в состав всех биологических тканей. Как показали ученые, вода составляет примерно 60–70 % массы тела, а потеря 20–22 % жидкости приводит к смерти. Вода содержится не только в жидких средах, но и в плотных образованиях организма. Так, в зубной эмали содержится 0,2 % воды, в костях — 22 %, в жировой ткани — 30 %, в белом веществе мозга — 70 %, в печени — 70 %, в скелетных мышцах — 76 %, мышце сердца — 79 %, почках — 83 %, сером веществе мозга — 86 %, стекловидном теле — 99 %.

Живой клетке вода требуется для сохранения структуры и нормального функционирования. Считается, что вода выполняет некоторую общерегуляторную функцию на клеточном уровне, воздействуя практически на все структуры клетки. Вода не только участвует в организации пространственной структуры биологических мембран, но и активно влияет на происходящие в них процессы. Установлено, что старение организма связано со способностью тканей удерживать воду. С возрастом ее количество в организме уменьшается.

Известно, что вода — универсальный растворитель. Вследствие полярности молекул она обладает наибольшей способностью ослаблять связи между частицами, молекулами и ионами веществ. Это важно для солевого обмена организма. Всасывание солей в кишечнике возможно благодаря тому, что они растворены в воде. Поступая в кровь, соли влияют на важнейшую биологическую константу организма — осмотическое давление крови. Вода выступает как основа кислотно-щелочного равновесия в организме, определяющего скорость и направление многих биохимических реакций в тканях и органах, так как в воде соли, кислоты и щелочи растворяются. Вода участвует во многих химических реакциях в организме.

Вода — основа терморегуляции организма. Вода непрерывно выделяется через почки, легкие, кишечник, кожу, при этом организм отдает в окружающую среду значительное количество теплоты. Так, при испарении пота человек теряет около 30 % тепловой энергии. Существует и контактный путь отдачи теплоты при купании в открытых водоемах.

Одним из механизмов саморегуляции питьевого режима является жажда. Появление жажды служит первым сигналом сдвига водно-электролитного баланса в сторону увеличения концентрации солей в тканях и запуска механизма саморегуляции осмотического давления. Механизм формирования жажды имеет следующую особенность: субъективное ощущение жажды включается очень быстро и долго сохраняется, особенно при избыточном потреблении солей, что защищает человека от опасного для жизни недостатка воды. Однако излишнее содержание жидкости в организме не вызывает заметных субъективных ощущений, в связи с чем перегрузка жидкостью может привести к нарушению механизмов саморегуляции.

В обычных условиях человек ежедневно не должен выпивать более 1–1,5 л жидкости. Дополнительно с продуктами питания в организм поступает 1–1,2 л воды и в результате окисления пищевых веществ образуется до 0,5 л воды. Таким образом, при нормальной физической нагрузке и в благоприятных климатических условиях организму человека требуется около 3 л воды. В жарком климате и при тяжелых физических нагрузках потеря воды из-за усиленного потоотделения может возрасти до 10 и даже 12 л в сутки. В подобной ситуации возможны обез-

воживание и, что особенно опасно, выведение из организма больших количеств солей калия и натрия, что влечет за собой выраженные изменения водно-электролитного баланса, нарушение мембранных процессов и, как следствие, судороги и необратимые изменения в сердечной мышце и других органах. Профилактика таких неблагоприятных явлений состоит в соответствующем потерям дробном приеме жидкости, поваренной соли и препаратов калия.

Доброкачественная вода необходима человеку для поддержания чистоты тела и закаливания, уборки жилища, приготовления пищи и мытья посуды, стирки белья, поливки улиц и площадей. Много воды расходуется на уход за зелеными насаждениями. Например, Москва расходует более 6 млн куб. м водопроводной воды в сутки, что составляет более 500 л на человека, из них 40 % используется на технологические нужды. Расход воды на 1 жителя в сутки для питьевых и хозяйственно-бытовых нужд без учета промышленного потребления составляет в Санкт-Петербурге — 400 л, в Тбилиси — 500 л, в Манчестере, Гамбурге, Мюнхене — 200 л, в Глазго, Хельсинки — 250 л. В Риме водопотребление достигает 1000 л на человека в сутки. Это объясняется не столько потреблением воды для личных нужд, сколько множеством декоративных водоемов и фонтанов в городе. Данное обстоятельство свидетельствует о серьезном эстетическом значении воды как градообразующем факторе.

Естественные водоемы широко используются в оздоровительных целях для купания, закаливания, занятий спортом. Вместе с тем вода остается и важным лечебным фактором: хороший эффект дают разнообразные физиотерапевтические водные процедуры, а бальнеология использует целебные свойства минеральных вод и грязей.

Исключительно велика роль водного фактора в распространении инфекционных и неинфекционных болезней. Экспертами ВОЗ установлено, что 80 % всех болезней в мире связано с неудовлетворительным качеством питьевой воды и нарушениями санитарно-гигиенических норм водоснабжения. Распространенность инфекционных заболеваний, передающихся через воду, несмотря на принимаемые меры, чрезвычай-

чайно велика. В целом от болезней, связанных с водой, страдает около 2 млрд человек.

Роль воды в передаче и распространении инфекционных заболеваний была известна еще Гиппократу в IV в. до н.э. Первое достоверное описание водной эпидемии принадлежит английскому ученому Сноу и касается эпидемии холеры в Лондоне в 1854 г., когда в течение 15 дней от этого заболевания умерли 457 человек, пользовавшихся водой из одного колодца, в который просачивались нечистоты из выгребной ямы. Окончательное доказательство эпидемиологической роли воды получил Р. Кох в 1883 г. Изучая вспышку холеры в Индии, он обнаружил возбудителей этой болезни не только в выделениях больных, но и в воде пруда, которым пользовались все заболевшие. Несколько лет спустя Кох выделил вибриона из воды реки Эльбы во время эпидемии холеры, когда одновременно заболели более 17 тыс. человек, из которых 8605 умерли.

Самым опасным кишечным заболеванием водного происхождения традиционно считается холера.

Глава 16. Социальные потребности

16.1. Соотношение социального и биологического в человеке

Вопрос о сущности человека является предметом специальной отрасли знания — философской антропологии, которая исследует родовую сущность «человека вообще» независимо от исторического этапа и конкретных условий общественной жизни. Во все исторические времена человек был интересен в первую очередь самому человеку. Осмысление основополагающего элемента общества — человека, его целей и устремлений, реализуемых в предметах и процессах, прежде всего в деятельности, подход к развитию общества через взаимодействие отношений человек — природа, человек — общество, человек — человек, человек — его Я позволяют рассматривать общество, человека и природу как целостность, что дает

возможность раскрыть сущность общественного сознания через его важнейший «срез» — человечность, духовность. На основе такого подхода можно объяснить не только объективную закономерность развития общества, но и внутренний мир человека, мир его индивидуального сознания, смысл жизни и другие «личностные» стороны общественной жизни, без учета которых общество предстает некой абстракцией, не связанной с человеком.

Философские споры о человеке имеют многовековую историю. Само появление жизни на планете Земля — предмет споров и серьезных исследований многих отраслей науки. Еще В.И. Вернадский подчеркивал, что жизнь выступает не случайным явлением в мировой эволюции, но тесно с ним связанным следствием¹. Человек есть чудо в том смысле, что он удивительным образом совмещает противоположные начала — «душу» и «тело». Как биологическое тело человек уязвим, смертен, подвержен как любой вид материи вещественным и энергетическим воздействиям. Тело непреклонно в своих потребностях: нельзя отменить пищу, тепло, отдых, «отключить» систему выведения. Душа, несмотря на неосвязаемость, выводит человека из мира животных инстинктов, делает его сильным и стойким, поистине бессмертным в деяниях и идеях. Однако нельзя утверждать, что человек обладает двумя самостоятельными сущностями. Сущность человека едина.

Человек обладает мышлением и речью, сложной структурой мыслительной и эмоциональной деятельности — сознанием. В поведении человека присутствуют биологические инстинкты, но они контролируются законами сообщества людей. Человек все делает по-человечески: утоляет голод и жажду, отдыхает, продлевает себя как вид. Парадокс в том, что биологическая сущность человека определяет его конечность, ставит объективные пределы его жизненным поискам, творчеству, переживаниям, потенциям. Но, как ни странно, именно смерть определяет ценность человеческой жизни, заставляет его искать высокий смысл своего появления и ухода из жизни.

В сжатом концентрированном виде вывод о социальной сущности человека впервые сформулировал Маркс в «Тезисах

¹ Вернадский В.И. Живое вещество. М., 1978. С. 43.

о Фейербахе»: «...сущность человека не есть абстракт, присущий отдельному индивиду. В своей действительности она есть совокупность всех общественных отношений»¹. Однако и этот тезис нельзя абсолютизировать, так как недопустимо игнорировать антропологическое (биологическое и психическое) в этой сущности, в том числе этнопсихическое. Признание социальной сущности человека отнюдь не требует растворения индивидуального бытия во всей социальной целостности, превращения общественных отношений в самостоятельную реальность в том смысле, что она существует помимо индивидуальной деятельности людей и над ней. В действительности вся индивидуальная деятельность всех людей данного общества и составляет фундаментальное, первичное содержание общественных отношений. Другое дело, что результаты этих действий, развертывающаяся при этом цепочка событий выходят из-под контроля индивидов, а зачастую и общества в целом.

Нельзя недооценивать и биологической природы человека, так как «без знания человека невозможно проектировать общество»². Н.М. Амосов констатирует:

- ◇ наличие природно обусловленных индивидуальных различий между людьми;
- ◇ неодинаковую восприимчивость людей к воспитательным воздействиям, усвоению общественных норм;
- ◇ наличие в человеке индивидуалистского начала;
- ◇ необходимость учета биологических потребностей в поведении.

В психоанализе неоднократно высказывалась мысль о противоречиях между социальным и биологическим в самой психике человека, в структуре и динамике его мотивации. «Если до Фрейда психологи игнорировали биологическое в человеке, считая его существом исключительно социальным и абсолютно сознательным, сводя психологию к убеждениям, знаниям и морали, то в работах Фрейда раскрылась глубочайшая диалектика социального и биологического»³. В отличие от рационалистических представлений о том, что сознание легко, механи-

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 3. С. 33.

² Амосов Н.М. Реальность, идеалы, модели // Наука и жизнь. 1989. № 5. С. 67.

³ Гильбо Е. Апология доктора Фрейда // Знание—сила. 1989. № 8. С. 54.

чески управляет телом, по З. Фрейду, сознание скорее напоминает всадника, оседлавшего норовистую лошадь¹. В психике человека с помощью культуры формируется механизм управления бессознательными влечениями. Однако подавленные стремления живут собственной жизнью, пытаются реализоваться, что создает мотивационный конфликт. Его разрешение зависит от степени усвоения личностью общественных норм, что обусловлено многими факторами, в частности методами воспитания, взаимоотношениями в семье, характером самих ценностей и норм.

В связи с этим по-новому представляются многие аспекты общественной жизни и индивидуального бытия человека — ценности культуры, цивилизации, охраняющие достижения общества и общественную жизнь в целом от деструктивных тенденций, характерных для всех людей. Исходя из понимания глубинных основ человеческой природы, можно лучше понять явления общественной психологии, общественного бессознательного в виде стереотипов мышления, деятельности.

Биологическое начало связано с отдельным индивидом и в некоторой степени — со структурой личности. Поэтому, подчеркивая специфичность личности как явления, формирующегося только в социальной среде, не следует жестко противопоставлять личность индивиду, считая ее социальной от начала до конца. Психологические свойства и способности, являясь необходимым механизмом формирования и развития личности, представляют собой сплав социального и природного.

Таким образом, раскрытие биологического и социального в человеке не должно принижать роли ни того, ни другого. Стремление к синтезу социального и природного особенно оправдано в условиях обострившихся глобальных проблем человечества. Финский ученый Пекка Кууси теоретически и методологически разработал биологическо-социологический синтез, смысл которого состоит в рассмотрении человека и человечества как неотъемлемой органической части всей природы и одновременно как продукта и высшей формы ее развития, воплощающей биологические и социальные закономерности, взаимно предполагающие друг друга и вместе с тем кон-

¹ Гильбо Е. Указ. соч. С. 54.

фликтующие друг с другом. «Человек — уникальное создание биологической эволюции, развитие которого обусловлено прежде всего третьим этапом эволюционного процесса — эволюцией культуры, последним звеном в цепи длительного преобразования, начавшегося несколько миллионов лет назад»¹. В происхождении человека биологическая и культурная эволюции шли рука об руку: биологическая эволюция сформировала необходимые физиологические и поведенческие характеристики, давшие толчок культурной эволюции. Не отрицая роли труда, П. Кууси говорит о значительной роли информационного развития: при естественном отборе — эволюция информации, заложенной в ДНК, изменения в нервной системе, развитие мозга; при культурной эволюции — изменение знаний, развитие мышления, а также о роли общественного строя в регулировании поведения людей, одновременно подчеркивая, что склонность к общественному образу жизни коренится в генетическом наследии человека.

Каждый человек от рождения располагает генетически унаследованным «стандартным» набором потребностей (еда, сон, безопасность). Но по мере освоения человеком социального способа жизнеобеспечения его потребности, биологические по происхождению, все больше социализируются, «очеловечиваются», индивидуализируются. Появление социальных форм и средств удовлетворения биологических потребностей ведет к их качественному преобразованию — превращению в *биогенные потребности*. Эти биологические по своему происхождению, но социальные по способу функционирования (существования и удовлетворения) потребности обычно обозначаются как естественные, витальные, фундаментальные, элементарные и т.п. Именно они выступают наиболее адекватным выражением биосоциальной природы человека. Здесь социальное проникает в биологическое и видоизменяет его настолько, что оно в сущности теряет свой биологический характер, становится социальным.

Вместе с тем развитие индивида порождает потребности собственно социального его существования — *социогенные потребности*. Человек обеспечивает самосохранение путем взаи-

¹ Кууси П. Этот человеческий мир. М., 1988. С. 47.

модействия с внешним миром и в особой форме, какой является социальная деятельность.

Итак, человеческие потребности не адекватны природной среде, они не могут быть удовлетворены посредством физиологической адаптации. Их удовлетворение требует активного изменения природной среды. Но отсюда следует, что понимание специфики потребностей человека не может основываться на анализе его природной организации; эту специфику можно «вывести» лишь из системы социальной деятельности, прежде всего трудовой, субъектом которой он является, из ее содержания, а также из социальных условий и отношений, в которых она совершается.

Социальные потребности не так настойчиво дают о себе знать, как биологические и материальные, не побуждают человека к их немедленному удовлетворению. Было бы, однако, ошибкой делать вывод, что социальные потребности играют второстепенную роль в жизни человека и общества. Человек, с одной стороны, представляет собой биологический организм, особь вида *Homo sapiens*, а с другой — всегда выступает как член того или иного социального организма, как представитель общества на определенной ступени его развития, следовательно, как представитель определенного класса, профессии, той или иной социальной группы. Человек — существо в буквальном смысле слова диалектическое, а не существо, которое можно расчленить, хотя бы мысленно, на две стороны: «с одной стороны — социальное существо, а с другой — биологическое».

Это значит, что любое социальное отправление, любое действие, любое проявление социальной жизни в человеке обеспечиваются биологическими механизмами, прежде всего механизмами нервной системы. В то же время все биологические функции организма человека подчинены выполнению его социальных функций. Поэтому всегда возникает возможность двух полярных толкований любого конкретного, любого частного случая: можно рассматривать биологические функции организма как форму проявления социальных, исторически определенных функций данного индивида, а можно, наоборот, рассматривать социальные функции как форму проявления естественно-природных, «родовых» особенностей челове-

ского организма, как внешнюю форму обнаружения органически встроенных в этот организм функций.

Анализируя отношения биологических и социальных явлений, нередко говорят об обусловленности биологического социальным. Наглядным примером могут служить социогенные болезни — устойчивые психофизиологические отклонения от нормы, которые обусловлены факторами общественной жизни: профессиональные заболевания, так называемые социальные болезни, а также болезни, вызываемые или стабильно подкрепляемые нарушением экологического равновесия. Вместе с тем можно говорить о биологическом как детерминанте социального (например, в случаях, когда природные характеристики человека задают контрольные параметры в тех или иных областях общественной практики). Это касается прежде всего учета психофизиологических допусков в медицине (в фармакологии это качественный состав и дозировка медикаментов), при решении проблем техники и норм безопасности, в проектировании машин, оборудования, мебели, одежды, сооружений и т.д.

При рассмотрении соотношения биологического и социального компонентов человеческого поведения конечный результат нередко определяется сочетанием, наложением или конфликтом генетически унаследованных и обретенных в ходе воспитания (социализации) форм поведения. Включенность человека сразу в два мира — в мир общества и в мир органической природы — порождает немало проблем, касающихся актуального существования людей и связанных с объяснением самой природы человека.

Согласно характеристике Маркса сущности человека как совокупности общественных отношений, он предстает существом социальным. Вместе с тем человек — часть природы, и с этой точки зрения он принадлежит к высшим млекопитающим, образуя особый вид *Homo sapiens*, следовательно, человек — существо биологическое. Биологическая и социальная формы движения материи «соседствуют» в эволюционной картине мира: в ходе поступательного развития материи на базе ее биологической формы возникает качественно новое явление — общество. Взаимодействие закономерностей этих уровней действительности создает сложный комплекс проблем, касаю-

по 1. Соотношение
шихся роли и
ального.
Будучи био
себе взаимоде
Носителем ге
сителем соци
который пере
питания. Есте
значения в ж
нетика, насл
может сохра
социальные
определять и

Опра

Общая концепция
Задачки

Свой
систем
человек

С
систе
то

сформ

Рис. 16.1. С

Челов
ческого (не
ней, кото
го, насл

Черепк
и коммента

щихся роли и места каждого из них в различных сферах социального.

Будучи биосоциальным существом, человек испытывает на себе взаимодействие генетической и социальной программ. Носителем генетических свойств служат молекулы ДНК, носителем социальной программы является опыт человечества, который передается новым поколениям путем обучения и воспитания. Естественный отбор уже давно не имеет решающего значения в жизнедеятельности людей. Как свидетельствует генетика, наследственный потенциал человека неисчерпаем и может сохраняться неограниченно долгое время. В то же время социальные условия существования людей стали все больше определять их развитие и развитие общества.

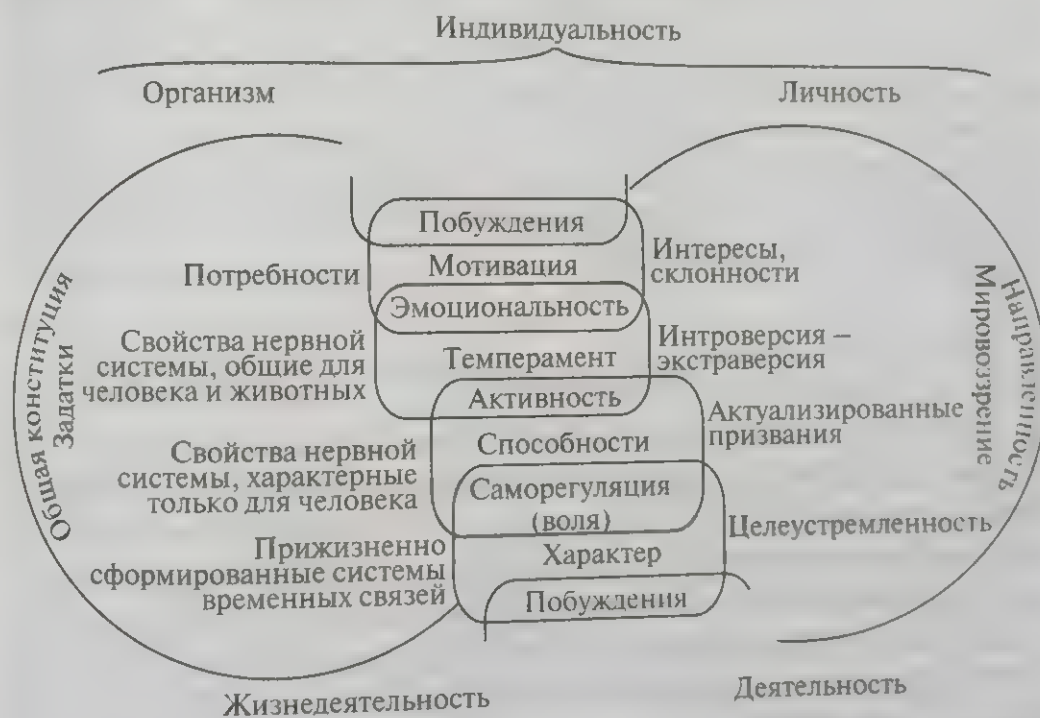


Рис. 16.1. Соотношения биологического и социального в структуре индивидуальности и личности¹

Человек представляет собой целостное единство биологического (организменного), психического и социального уровней, которые формируются из двух – природного и социального, наследственного и прижизненно приобретенного. При

¹ Черепкова Л.В., Краснощекова Е.И., Соколова Л.В. Психофизиология в схемах и комментариях. М., 2006. С. 216.

этом человеческий индивид — не простая арифметическая сумма биологического, психического и социального, а их интегральное единство, приводящее к возникновению новой качественной ступени — человеческой личности (рис. 16.1).

Индивидуальные различия человека, проявляющиеся в его психической деятельности и поведении, обусловлены как наследственностью, т.е. природой его организации, так и его жизненным опытом, приобретенным в результате обучения и воспитания. Таким образом, индивидуальность и личность человека представляют единство природного и социального. Природные предпосылки обуславливают такие психические свойства человека, как темперамент, способности, характер, на формирование которых также влияют личностные свойства и качества и их выражение в поведении и деятельности. Субструктуры индивидуальности, на которые воздействуют биологические и социальные факторы, включают мотивации, темперамент, способности и характер. Они связаны через самообразующие признаки — эмоциональность, активность, саморегуляцию, побуждения.

16.2. Виды социальных потребностей

Социальные потребности рождаются в процессе деятельности человека как общественного субъекта. Человеческая деятельность представляет собой адаптирующую, преобразовательную активность, направленную на производство средств удовлетворения тех или иных потребностей. Поскольку подобная деятельность выступает как практическое применение человеком социокультурного опыта, то в своем развитии она приобретает характер универсальной общественной производственно-потребительской деятельности. Человеческая деятельность может осуществляться только в обществе и посредством общества, она совершается отдельным человеком во взаимодействии с другими людьми и представляет собой сложную систему действий, определяемую различными потребностями.

Социальные потребности возникают в связи с функционированием человека в обществе. К ним относятся потребность в

общественной деятельности, самовыражении, обеспечении социальных прав и т.д. Они не задаются природой, не закладываются генетически, а приобретаются в ходе становления человека как личности, его развития как члена общества, рождаются в процессе деятельности человека как общественного субъекта.

Отличительная черта социальных потребностей при всем их разнообразии заключается в том, что все они выступают требованиями к другим людям и являются принадлежностью не отдельного человека, а группы людей, так или иначе объединенных. Общая потребность определенной общественной группы не только складывается из потребностей отдельных людей, но и сама вызывает у отдельного человека соответствующую потребность. Потребность любой группы не тождественна потребности отдельного человека, а всегда в чем-то и как-то отличается от нее. Человек, принадлежащий к определенной группе, опирается на общие с ней потребности, но группа вынуждает его подчиняться ее требованиям, а подчиняясь, он входит в число диктующих. Так возникает сложная диалектика интересов и потребностей отдельного человека, с одной стороны, и тех сообществ, с которыми он связан, — с другой.

Социальные потребности — это потребности, определяемые обществом (социумом), как дополнительно-обязательные к основным потребностям. Например, для обеспечения процесса еды (основной потребности) социальными потребностями будут являться: стул, стол, вилки, ножи, тарелки, салфетки и т.п. В различных социальных группах эти потребности различны и зависят от норм, правил, менталитета, особенностей проживания и иных факторов, характеризующих социальную культуру. Вместе с этим наличие у индивида предметов, которые общество считает необходимыми, может обуславливать его социальный статус в обществе.

При большом разнообразии социальных потребностей человека можно различать более или менее отчетливо выделяющиеся отдельные уровни потребностей, на каждом из которых видны и его специфика, и его иерархические связи с нижестоящими и вышестоящими. Например, к таким уровням можно отнести:

- ◇ социальные потребности отдельного человека (как личности, индивидуальности) — они выступают как готовый, но и изменяющийся продукт общественных отношений;
- ◇ социальные потребности семейно-родственные — в разных случаях они бывают более или менее широки, конкретны и сильны и наиболее тесно примыкают к потребностям биологическим;
- ◇ социальные потребности общечеловеческие — возникают, так как человек, мысля и действуя индивидуально, в то же время включает свою деятельность в деятельность других людей, общества. В результате появляется объективная необходимость в таких действиях и состояниях, которые одновременно обеспечивают индивиду и общность с другими людьми, и его самостоятельность, т.е. существование в качестве особой личности. Под влиянием этой объективной необходимости развиваются потребности человека, направляющие и регулирующие его поведение по отношению к самому себе и к другим людям, к своей социальной группе, к обществу в целом:
- ◇ потребности в справедливости в масштабе человечества, общества в целом суть потребности в улучшении, «исправлении» общества, в преодолении антагонистических общественных отношений;
- ◇ социальные потребности в развитии и саморазвитии, совершенствовании и самосовершенствовании человека относятся к высшей ступени иерархии потребностей личности. Каждому человеку в той или иной степени свойственно стремление быть более здоровым, умным, добрым, красивым, сильным и т.п.

Социальные потребности существуют в бесконечном многообразии форм. Не пытаясь представить все проявления социальных потребностей, классифицируем эти группы потребностей по трем признакам:

- ◇ потребности «для других» — потребности, выражающие родовую сущность человека, т.е. потребность общения, потребность защиты слабого. Наиболее концентрированно потребность «для других» выражается в альтруизме — в потребности жертвовать собой во имя другого. Потребность «для других» реализуется, преодолевая вечный эгоистический принцип «для себя». Существование и даже «сотрудничество» в одном человеке противоположных тенденций «для себя» и «для дру-

16.2. Виды со-
гих» возмо-
ных потреб-
гих — о по-
ние даже
реализоват-
зания друг-
◇ потребнос-
стве, потре-
кации, по-
потребнос-
ются соци-
ми «для д-
В больши-
иносказат-
◇ потребнос-
ния назр-
пример:
рию СССР
отпора, и
Идео-
циальны-
идее, в с-
нимани-
в конце
зация э-
данных
ских и д-
ная кар-
ных зн-
У м-
стей и
мозаич-
ной ка-
ной —
По-
зирова-
Она в-
нии ч-
жени-

гих» возможно, пока речь идет не об отдельных и не о глубинных потребностях, а о средствах удовлетворения тех либо других — о потребностях служебных и их производных. Притязание даже на самое значительное место «для себя» легче реализовать, если при этом по возможности не задевать притязания других людей;

- ♦ потребность «для себя» — потребность самоутверждения в обществе, потребность самореализации, потребность самоидентификации, потребность иметь свое место в обществе, в коллективе, потребность власти и т.д. Потребности «для себя» потому называются социальными, что они неразрывно связаны с потребностями «для других», и только через них могут быть реализованы. В большинстве случаев потребности «для себя» выступают как иносказательное выражение потребностей «для других»;
- ♦ потребности «вместе с другими» объединяют людей для решения назревших задач общественного прогресса. Наглядный пример: нашествие немецко-фашистских войск на территорию СССР в 1941 г. стало мощным стимулом для организации отпора, и эта потребность носила всеобщий характер.

Идеологические потребности относятся к числу сугубо социальных потребностей человека. Это потребности человека в идее, в объяснении жизненных обстоятельств, проблем, в понимании причин происходящих событий, явлений, факторов, в концептуальном, системном видении картины мира. Реализация этих потребностей осуществляется через использование данных естественных, социальных, гуманитарных, технических и других наук. В результате у человека складывается научная картина мира. Посредством усвоения человеком религиозных знаний у него формируется религиозная картина мира.

У многих людей под влиянием идеологических потребностей и в процессе их реализации складывается многополюсная, мозаичная картина мира с преобладанием, как правило, научной картины мира у людей со светским воспитанием и религиозной — у людей с религиозным воспитанием.

Потребность в справедливости является одной из актуализированных и функционирующих в социуме потребностей. Она выражается в соотношении прав и обязанностей в сознании человека, в его взаимоотношениях с общественным окружением, во взаимодействии с социальной средой. В соответ-

вии со своим пониманием того, что является справедливым, а что несправедливым, человек оценивает поведение, действия других людей.

В этом плане человек может быть ориентирован:

- ◇ на отстаивание и расширение прежде всего своих прав;
- ◇ на преимущественное исполнение своих обязанностей по отношению к другим людям, социальной сфере в целом;
- ◇ на гармоничное сочетание своих прав и обязанностей при решении человеком социальных и профессиональных задач.

Эстетические потребности играют важную роль в жизнедеятельности человека. На реализацию эстетических устремлений личности оказывают влияние не только внешние обстоятельства, условия жизни и деятельности человека, но и внутренние, личностные предпосылки — мотивы, способности, волевая подготовленность личности, понимание канонов красоты, гармонии в восприятии и осуществлении поведения, творческой деятельности, жизни в целом по законам красоты, в соответствующем отношении к безобразному, низменному, уродливому, нарушающему естественную и социальную гармонию.

Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и самосовершенствованию человека, поэтому первая и важнейшая потребность человека — это здоровье. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья. Пополнять резервы своего здоровья необходимо через отдых.

16.3. Потребность в активном отдыхе. Туризм

В качестве частного примера развития и реализации социальной потребности рассмотрим туризм.

Туризм в представлении большинства людей связан с отдыхом, новыми впечатлениями, удовольствием. Он прочно вошел в жизнь человека с его естественным стремлением открыть и по-

16.3. Потребности
знать незнако
и традиции ра
стоятельной ра
значимости де
Туризм мо
досуг, отлича
Желание
двигало чело
и даже конти
никами были

В древнери
краты с раз
дыха в Егип
дот еще в V
открытия с
уникальны
ских откр
тем времен
дах остров
но до Исла
В Средние
туда (1304
тически
(1254–13
17 лет и с
слов про
ропейцев
тель Ф. М
ствие, В
путь в И
каравел
такими
ломнич
побыва
ное про
ственн
1888),
многие

¹ Бирже
² Ходор
гра. М., 19

знать незнакомые края, памятники истории и культуры, обычаи и традиции разных народов. Туристский отдых является самостоятельной сферой человеческого бытия, не уступая по своей значимости другим сферам жизнедеятельности человека.

Туризм можно представить как деятельностный, активный досуг, отличающийся полифункциональным разнообразием.

Желание владеть землями и ресурсами и торговать всегда двигало человечество в другие местности, территории, страны и даже континенты. Несомненно, что первыми путешественниками были торговцы и паломники.

В древнеримскую эпоху появились первые туристы: богатые аристократы с разрешения императора совершали путешествия с целью отдыха в Египет и другие страны¹. Знаменитый греческий историк Геродот еще в V в. до н.э. описал известные путешествия и географические открытия своего времени. Географ и исследователь Пифий оставил уникальный труд «Об океане» с множеством описаний географических открытий²; сам он предпринял в 320 г. до н.э. фантастическое по тем временам путешествие вокруг Европы, обошел в прибрежных водах остров Британия и даже добрался до Норвегии и предположительно до Исландии.

В Средние века великий арабский путешественник и ученый Ибн Баттута (1304–1368), начав путешествие в 1321 г., обошел пешком практически все страны Востока. Итальянский купец Марко Поло (1254–1324) совершил уникальное путешествие в Китай, где прожил 17 лет и собрал обширные сведения об этой стране; записанное с его слов произведение, названное «Книга», долгое время служило для европейцев источником сведений о Китае. Португальский мореплаватель Ф. Магеллан (1480–1521) совершил первое кругосветное путешествие, Васко да Гама (1469–1524) открыл для европейцев морской путь в Индию, Христофор Колумб (1451–1506) в 1492–1493 гг. на трех каравеллах пересек Атлантический океан. Российская история славна такими путешественниками, как игумен Даниил, совершивший паломничество в Афон и на Святую землю в 1065 г., Афанасий Никитин, побывавший в Персии и Индии в 1471–1474 г. и оставивший уникальное произведение «Хождение за три моря», внесшие свой вклад в естественную науку путешественники Н.Н. Миклухо-Маклай (1846–1888), Н.М. Пржевальский (1839–1888), В.И. Беринг (1681–1741) и многие другие.

¹ Биржаков М.Б. Введение в туризм. М.: СПб., 2000. С. 13.

² Ходорков Л.Ф., Немолёва М.Э. Международный туризм вчера, сегодня, завтра. М., 1995. С. 153.

Начало групповому туризму положил Томас Кук. Именно он первым стал продавать туристские услуги в пакете — перевозку, проживание, экскурсии и питание. Такая комплексная услуга понравилась туристам, и Кук создал туристскую фирму. В 1841 г. он организовал речные экскурсии по Темзе, позже организовал железнодорожные экскурсии выходного дня из Лейчестера в Ливерпуль и другие города Англии. За счет организации плановых туристских групп ему удалось получить существенную скидку в цене переезда по железной дороге, на размещение и другие услуги. В дальнейшем к экскурсионным услугам прибавилась услуга размещения в отеле с питанием, ставшая в последующем определяющей. Компания Кука первой выпустила дорожные чеки для путешественников. Это по существу изобретение века — безопасные деньги¹.

Правильно организованное и хорошо проведенное путешествие укрепляет здоровье человека. Путешествуя, туристы не только знакомятся с природными богатствами, историческими и культурными памятниками, но и закаляют свой организм, развивают силу, выносливость, настойчивость и дисциплинированность. Кроме того, все туристы стремятся получить в путешествии и на отдыхе множество услуг, совершить покупки, причем тратят денег на развлечения и покупки в один день значительно больше, чем в обычной ситуации. Собственно свободная трата денег как процесс и составляет расслабление и удовольствие для многих индивидов.

Социальный туризм — разновидность любых видов туризма, субсидируемая из средств, выделяемых на социальные нужды, в целях создания условий для путешествия, отдыха школьникам, молодежи, пенсионерам, инвалидам, ветеранам войны и труда и иным гражданам, которым государство, государственные и негосударственные фонды оказывают социальную поддержку как наименее обеспеченной части населения при реализации их права на отдых. Туристские путевки, санаторные курсовки в пансионаты, санатории, курорты, дома отдыха и т.п. предоставляют работникам предприятий, пенсионерам, учащимся и студентам со значительной дотацией, иногда достигающей 70–90 % общей стоимости, или вовсе бесплатно.

¹ Биржаков М.Б. Безопасные деньги: Справочник. СПб., 1996. Вып. 1. С. 111–127.

Дети и молодежь всегда получают скидки при перевозках. Молодежь в возрасте до 25 лет и студенты в системе социального туризма получают существенные скидки при размещении и питании. Практически во всех странах мира функционируют молодежные дешевые гостиницы типа студенческих общежитий, способствующие осуществлению путешествий категории молодых. Молодые несемейные люди должны посмотреть мир, узнать, как живут другие народы, обогатиться знаниями и жизненным опытом. Цивилизованное общество помогает им в этом.

Уровень социального туризма и его доля в общем объеме туристских услуг, потребляемых населением, адекватно отражают социальные достижения данного общества¹. Социальная политика государства должна содействовать созданию наиболее благоприятных, оптимальных условий для туристского отдыха, развития духовных и творческих способностей людей.

Глава 17. Место и роль сервиса в удовлетворении человеческих потребностей

17.1. Общение работника сферы сервиса и клиента

Успешное обслуживание во многом зависит от умения работника сервиса понять индивидуальные особенности клиента, распознать его сиюминутное состояние и на этой основе построить тактику общения с заказчиком. Люди не могут существовать вне общения, поэтому вынуждены учитывать намерения друг друга в своих поступках. Поведение человека, ориентированное на поведение других людей, называется социальным действием. Согласно М. Веберу, социальным можно назвать такое действие, которое «по предполагаемому дей-

¹ Квартальнов В.А. Современные концепции социального туризма. М., 1993. С. 416.

ствующим лицом или действующими лицами смыслу соотносится с действием других людей и ориентируется на него»¹.

Сегодня работники сервиса, особенно работники контактной зоны, обязаны знать психологию взаимоотношений с потребителями услуг не меньше, чем технологию оказания услуги или изготовления какого-либо изделия. Общение обслуживающего персонала с клиентами характеризуется особенностями, которые отсутствуют в трудовом коллективе, в кругу семьи; они присущи только коллективам сервисной службы.

Спрос на различные услуги зависит от пола, возраста и индивидуальных особенностей клиентов, поэтому работнику предприятия сервиса необходимо научиться понимать поведение заказчиков (потребителей услуг сервиса) для выбора наилучшего варианта (способа) их обслуживания, учитывая, что работник должен быть готов общаться с клиентами разных характерологических типов.

Современные потребители различны в своем образе жизни, вкусах, ожиданиях и требованиях. Невозможно их разбить на категории, хотя у них могут быть некоторые общие характеристики. Более того, характеристики потребителя — образ жизни, вкусы, ожидания и требования постоянно меняются и развиваются. Для большинства людей не существует такой потребности, которая могла бы удовлетворяться на 100 %.

На поведении потребителя также сказываются такие факторы, как быстрые темпы предоставления новой услуги, более короткий жизненный цикл услуги, увеличивающийся интерес к защите потребителя, развитие сферы услуг и международных рынков.

Образ жизни потребителя оказывает влияние на отношения и потребности, которые формируют процесс принятия решения относительно приобретения услуги (товара). Следует подчеркнуть, что это влияние обычно бывает косвенным и тонким.

В частности, на принятие решения влияют:

- ◇ соответствие услуги (изделия) моде и цене: невысокая цена услуги (изделия) делает их приобретение выгодным, но вызывает настороженность и недоверие в его качестве; высокая цена обычно служит показателем добротности услуги (изделия), но затрудняет принятие решения;

¹ Вебер М. Основные социологические понятия // М. Вебер. Избранные произведения. М., 1990. С. 603.

- ▷ разнообразие ассортимента изделий (услуг): слишком широкий ассортимент затрудняет некоторым людям выбор чего-то определенного;
- ▷ настроение клиента, которое во многом определяется атмосферой взаимоотношений на предприятии сервиса: конфликтная ситуация, несоответствие уровня обслуживания запросам и ожиданиям клиентов настраивают их против совершения заказа;
- ▷ организация работы предприятия сервиса: деловитость и компетентность работников, их внимательное, заинтересованное отношение к клиентам способствуют принятию положительного решения.

Когда потребитель понимает, что потребность существует, удовлетворение ее становится его целью. Если цель может быть достигнута посредством покупки товара или услуги, начинается процесс принятия решения. В первую очередь потребитель ищет нужную информацию, например о существующих марках. Время, потраченное потребителем на этой стадии, зависит от природы потребности.

17.2. Качество услуг, ожидания потребителей и их удовлетворение

Потребители хотят не только покупать товары и услуги, но и иметь возможность пользоваться ими в течение всего срока эксплуатации, удовлетворяя свои желания и потребности. Особенно это актуально для товаров длительного пользования (автомобили, бытовая техника и проч.).

Главной задачей обеспечения качества услуги является удовлетворение или превышение ожиданий потребителей. У потребителей вырабатывается момент ожидания услуги, основанный на прошлом опыте, на цене, которую они платили, и других факторах, т.е. удовлетворение потребностей зависит от разницы между услугой, которую потребители ожидают получить, и услугой, которую они действительно получили.

Когда потребитель оценивает качество услуг, он сравнивает некоторые фактические значения параметров качества с ожидаемыми им значениями этих параметров; если фактические значения и ожидания совпадают, качество услуг признается им удовлетворительным.

Важными компонентами (параметрами) оценки качества услуг являются следующие:

- ♦ осязаемость — та физическая среда, в которой оказываются услуги (интерьер приемной предприятия сервиса, фирмы, оборудование, внешний вид персонала и т.п.);
- ♦ надежность — исполнение услуги «точно в срок» (например, доставка товара в указанное время и место, точность информационных и финансовых процедур и др.);
- ♦ ответственность — стремление персонала предприятия сервиса помочь потребителю, гарантии выполнения услуг;
- ♦ законченность — компетентность персонала, обладание необходимыми знаниями и навыками;
- ♦ доступность — легкость установления контактов с предприятием сервиса, удобное для потребителя время оказания услуг;
- ♦ безопасность — отсутствие риска и недоверия потребителя (например, обеспечение сохранности груза при доставке);
- ♦ вежливость — корректность, любезность персонала;
- ♦ коммуникабельность — способность персонала разговаривать на языке, понятном потребителю;
- ♦ взаимопонимание с потребителем — искренний интерес к потребителю, способность персонала войти в роль потребителя, признание справедливости его запросов.

Умение работников службы сервиса выбрать целесообразную стратегию поведения при обслуживании — одна из необходимых составляющих удовлетворения потребностей при обслуживании клиентов и успеха бизнеса. Доверительные отношения с потребителем дают больше положительных эмоций обеим сторонам, и потребительская активность возрастает.

Работники сферы сервиса всегда должны быть неизменно корректны и предупредительны, готовы ответить на любой вопрос, уметь выслушать клиента.

Например, если у клиента возникает несколько вопросов одновременно, ему необходимо помочь определить последовательность решения поставленных им задач.

Учет психологических особенностей отдельных типов клиентов, подбор индивидуальных методов работы с ними играют положительную роль в обслуживании потребителей и повышении эффективности предприятия сервиса.

17.3. Психология и тактика процесса обслуживания потребителя

Совершение заказа обычно проходит в три этапа.

Первый этап — первое посещение предприятия сервисом клиентом, вызванное его потребностями, которые выступают побудительным мотивом прихода человека на предприятие сервиса. В мотиве фиксируется то, ради чего заказчик идет на предприятие сервиса. Так, один человек хочет получить необходимую услугу, другой приходит, чтобы узнать, не предоставляются ли новые виды услуг, и т.п. По особенностям поведения клиента на предприятии сервиса можно определить мотив его прихода. К примеру, с окончанием весны многие заботятся о ремонте летней обуви и по этой причине приходят на предприятие бытового обслуживания.

Клиент, как правило, сознает, зачем он направляется на предприятие сервиса. У него имеется вполне определенная установка на получение той или иной услуги (заказа изделия). Под установкой здесь понимается внутреннее состояние постоянной готовности приобрести нужную услугу; условно назовем эту установку «представлением об услуге (изделии)». Данное представление может быть конкретным (при посещении ателье — заказать костюм определенного фасона) или расплывчатым (заказать сшить что-то из верхнего платья для лета; при этом о фасоне, цвете, материале заказчик может и не думать). Чем определеннее представление об услуге (изделии), тем быстрее может быть сделан и оформлен заказ. Расплывчатость представления о заказе требует от клиента большей активности при выборе услуги из имеющихся в ассортименте. Здесь внимание клиента может быть привлечено средствами рекламы, демонстрацией образцов изделий.

Если предлагаемая услуга (изделие) соответствует представлению о ней клиента, то у него появляется желание сделать заказ. При этом в воображении клиента однозначно возникает «представление об обладании изделием (услугой)», когда изделие воспринимается и оценивается уже не само по себе, а включается в определенную личностную ситуацию. Например, цвет материала на костюм оценивается в соответствии

с имеющейся обувью, понравившиеся образцы мебели «примеряются» к существующей обстановке квартиры, цвету обоев.

Второй этап — принятие решения сделать заказ или отказаться от него. Окончательное решение обычно принимается после повторного (иногда многократного) сопоставления клиентом «представления об услуге (изделии)» с «представлением об обладании им». Результат сопоставления всегда зависит как от конкретности представления об услуге (изделии), так и о степени расхождения его с представлением об обладании. Указанные факторы воздействуют на решение клиента сделать заказ не разрозненно, а одновременно.

Третий этап — совершение заказа или отказ от него. Если потребитель сделал заказ, сопутствующие этому переживания первоначально определяются сравнением «представления об услуге (изделии)» с «представлением об обладании». Но в дальнейшем, когда человек начнет использовать изделие, он будет оценивать уже не ранее воображаемые свойства, а реальные качества.

Окончательная реакция клиента на сделанный заказ зависит от того, насколько полученное изделие (услуга) отвечает предъявляемым к нему требованиям. Если сделанный заказ полностью удовлетворяет клиента, у него возникает положительное отношение к предприятию сервиса, желание посещать его в дальнейшем, стать постоянным клиентом.

Если заказчик разочаровался в полученном изделии (услуге), он, по всей видимости, возвратит его и в дальнейшем будет избегать данное предприятие сервиса. Отказ от изделия (услуги) сопровождается различными реакциями. Так, при отказе от заказа из-за плохого обслуживания (или невнимательности и грубости приемщика) клиент может испытывать досаду и раздражение. В другом случае, если намерение сделать заказ после ухода из ателье (мастерской) не исчезло, у клиента может появиться сожаление о несделанном заказе. Если потребитель не может получить нужную услугу на предприятии сервиса в данный момент, его поведение при этом в значительной степени зависит от прогноза, с которым он шел на предприятие, например удастся или не удастся сделать заказ, и от конкретного представления об изделии (услуге).

Тактика обслуживания. В настоящее время работники контактной зоны нередко пассивно (как бы со стороны) наблюдают за поведением посетителя. Зная эталоны совершения заказа, работник предприятия сервиса сможет активно воздействовать на клиента и применять на каждом этапе наилучшую психологическую тактику обслуживания.

На первом этапе необходимо овладеть вниманием клиента, вызвать у него интерес к предлагаемому образцу изделия (услуги), желание приобрести его (получить услугу). Для этого обычно используются рекламные проспекты, наглядное оформление витрины, демонстрация моделей, объявления по местному радио и др. Увидев, что клиент заинтересованно выслушивает доводы о предлагаемой услуге, работнику следует сосредоточить его внимание на ней.

Здесь большое значение имеет умение приемщика войти в контакт с клиентом. Установлению контакта способствует хорошее самочувствие работника, его твердая убежденность в полезности предлагаемой услуги, эмоциональная выразительность речи. В частности, если речь работника скучная и монотонная, об успешном контакте говорить не приходится.

Приемщик должен быть всегда обращен лицом к клиентам. Он должен уметь «читать» выражение лица заказчика и по его глазам судить, насколько тот заинтересован в предлагаемой услуге. При положительном восприятии услуги у клиента обычно появляется улыбка, становятся живыми глаза, при отрицательном — лицо скучное, глаза потухшие. Умение установить контакт с клиентом во многом определяется индивидуальными психологическими особенностями работника, его отношением к профессии, чувством профессионального долга. К примеру, опытный приемщик (продавец) по внешнему виду клиента может составить довольно точное представление о его потребностях и намерениях. Так, одного посетителя интересует прежде всего фасон костюма, а другого — цена изделия. Даже в одном и том же изделии разных клиентов могут интересовать различные его характеристики — качество ткани, качество работы или отделки.

Можно утверждать, что показателем профессионального мастерства работника является его умение как можно привлекательнее показать образец изделия (или содержание услуги).

Но он ни был красноречив, в первую очередь о себе должно говорить именно само изделие (услуга). Клиенту нужно предлагать только то, что, по мнению работника, ему может понравиться. Одному клиенту следует не просто всесторонне показать образец изделия, но сопроводить демонстрацию подробным рассказом о его преимуществах по сравнению с аналогичным. Другого следует только подвести к витрине, и он сам быстро выберет понравившееся ему изделие. Если потребитель возвращается к осмотру какого-либо образца неоднократно, по всей видимости, он проявляет к нему повышенный интерес.

Демонстрируя образец изделия, необходимо:

- ♦ подчеркнуть его достоинства, дать точные характеристики;
- ♦ обеспечить доступ к образцу со всех сторон;
- ♦ проводить показ в достаточно быстром темпе (излишняя медлительность утомляет клиента), но и не торопясь (спешка воспринимается клиентом как нежелание работника уделить ему достаточно внимания);
- ♦ не навязывать оценку свойств образца (фасон, качество материала, цвет и т.п.); это должен сделать сам клиент.

Некоторые работники контактной зоны, особенно малоопытные, зачастую полностью отождествляют свой вкус со вкусом заказчиков. Но этого делать не следует, поскольку в процессе обслуживания могут возникнуть непредвиденные осложнения из-за несовпадения вкусов.

На втором этапе задача работника контактной зоны состоит в том, чтобы умело стимулировать решение клиента сделать заказ. Работник должен грамотно обосновать цену изделия, подчеркнуть его качество, отметить соответствие требованиям моды и т.п. Крайне желательно свою речь с клиентом строить не как монолог, а в виде диалога.

Решение клиента сделать заказ зачастую обуславливается не одним мотивом, а несколькими, причем среди них могут быть и противоречивые. В этом случае окончательному решению будет предшествовать борьба мотивов. У клиентов принятие решения происходит по-разному: одни делают заказ самостоятельно, другие прибегают к совету персонала предприятия сервиса. Не следует навязывать изделие (услугу) клиенту. Последнее слово при совершении заказа всегда должно принадлежать клиенту, но приемщику надо умело и тактично подвести

его к принятию положительного решения. Поведение клиентов на предприятии сервиса может быть активным и пассивным. В первом случае клиент пришел на предприятие сервиса с уже готовым решением. Свои желания он выражает обычно четко и ясно, например: «Я хочу сделать стрижку такого-то фасона». Во втором случае клиент не решается сделать заказ. При этом он нередко спрашивает: «Я не знаю, какого фасона прическа мне пойдет. Посоветуйте, пожалуйста». Нередко понять, что хочет пассивный заказчик, можно из ответа на вопрос о цели и назначении изделия, например: «Вы хотите пошить костюм для ежедневной носки или выходной?»

После разговора с приемщиком (закройщиком в ателье) посетитель хочет еще раз посмотреть материал, обсудить фасон. Приемщику не следует нервничать. Если он видит, что клиент хочет сделать заказ, но не может никак решиться, следует задать вопрос: «Какой фасон вам больше нравится?» или «Вы предпочитаете синий цвет или серый?» Такой вопрос может ускорить принятие решения заказчиком. Стимулированию решения может способствовать и фраза: «Я не могу решать за вас, это вы должны сделать сами». Если клиент продолжает сомневаться в целесообразности заказа, нужно попытаться тактично выяснить у него причину колебаний. С этой целью можно спросить: «Я чувствую, что вы не можете решиться на заказ, можно узнать причину?» Если свои возражения клиент не может изложить четко, следует убедительными доводами сформировать у него установку на совершение заказа.

Иногда посетитель после разговора уходит, не сделав заказа. На это работник контактной зоны должен реагировать спокойно, сдержанно. Приемщик не имеет права выражать свое недовольство за якобы напрасно потраченное время на обслуживание. Наоборот, нужно поблагодарить клиента за то, что он пришел на предприятие сервиса, и выразить надежду, что он зайдет еще раз. Если человек в дальнейшем все же решит сделать заказ, высока вероятность, что он сделает его именно в этом предприятии сервиса, поскольку здесь с ним были обходительны. Более того, он порекомендует своим друзьям и знакомым обращаться именно в это ателье (магазин, мастерскую). Другими словами, проявив любезность по отношению к посетителю, не сделавшему заказ, работник де-

дает потенциальными заказчиками как его самого, так и его друзей и знакомых.

Следовательно, работник контактной зоны должен уметь оказать соответствующее психологическое воздействие на посетителя, уточнить желания заказчика, расположить его к себе, помочь советом. Конечно, совет должен быть деликатным, осторожным, не задевать самолюбия клиента.

Третий этап — завершение процесса обслуживания. Не следует задерживать клиента при окончательном оформлении документации. Выполненный заказ вручается аккуратно и красиво упакованным.

Клиент будет чувствовать большее удовлетворение, если работник одобрит его приобретение, например, словами: «Этот костюм вам к лицу». Следует также предложить купить сопутствующие товары. Завершая обслуживание, надо поблагодарить клиента за то, что он воспользовался услугами именно данного предприятия сервиса, и выразить надежду, что в дальнейшем он станет постоянным посетителем.

Работникам контактной зоны необходимо знать и умело применять в процессе трудовой деятельности знания и методы психологии сервиса, поскольку их деятельность характеризуется большим повседневным психологическим содержанием.

Глава 18. Демонстративное (показное) потребление

18.1. Потребление и производство. Особенности их взаимосвязи

Теория человеческой деятельности, которая разрабатывается преимущественно философией и психологией, основывается на том, что движущей силой деятельности являются потребности людей.

Идея потребностной детерминации поведения и деятельности людей существует в европейской философии с антично-

сти и успешно развивается как в материалистической, так и в идеалистической философии человеческой деятельности.

Выявив взаимосвязь между производительной и потребительной деятельностью человека, можно убедиться, что все объективные причины человеческой деятельности, а также субъективные побуждения человека к социальному действию рождаются на едином системном основании, каким являются потребности.

Жизнедеятельность животных, как и вообще всякая биологическая активность, носит принципиально потребительный характер. Даже в тех случаях, когда животные «производят» (птицы строят гнезда, бобры — плотины), их активность генетически обусловлена жизненной программой вида и вытекающей из нее необходимостью его сохранения. Поэтому биологическая активность идентична процессу удовлетворения потребностей: она непосредственно детерминирована биологическими потребностями во всех ее проявлениях.

У человека невозможность удовлетворения биологических потребностей биологическими средствами явилась внешним природным фактором появления феномена производительной деятельности. Производительная деятельность возникла также благодаря морфофизиологическим особенностям организма человека — строению головного мозга и передних конечностей, прямохождению и т.п. Кроме того, производство могло развиваться только в рамках коллектива, т.е. социального объединения. Если специфически производительная деятельность человека есть создание предметов для удовлетворения потребностей других людей, то производство в собственном смысле слова всегда есть общественный процесс. Деятельность предполагает разделение труда, вначале преимущественно в технологических процессах, а после формирования собственно производства — социальное, так как удовлетворить свои потребности человек может лишь во взаимодействии с другими людьми. Специализация и кооперирование труда делают возможным обмен продуктами производства, их распределение, а вместе с тем и существование самой производительной деятельности. Такая деятельность как общественный процесс не предполагает ни потребления продукта его производителем, ни производства потребителем предмета потребности.

Развитие общественного производства на протяжении человеческой истории проявляет себя прежде всего как непрерывное совершенствование техники и технологии производительной деятельности, а также социальных форм объединения людей в процессе этой деятельности. В то же время это развитие влечет за собой появление новых средств и способов удовлетворения биогенных потребностей человека, рост разнообразия предметов, с помощью которых они удовлетворяются. При этом в процессе общественного производства и на его основе независимо от желания и воли человека рождаются новые, «сверхбиологические» потребности человека как объективный результат производительной деятельности, осуществляемой этим человеком.

В общественно-историческом процессе каждый новый акт производства вызывается необходимостью удовлетворения потребностей, возникающих вследствие предшествующей деятельности общества. Но, создавая необходимые условия и средства удовлетворения уже существующих потребностей общества и его членов, новая ступень общественного производства порождает и новую фазу эволюции этих потребностей: создает новые потребности, реализует уже имеющиеся, форсирует рост их объема и т.д. Следовательно, каждый акт производства вызывает к жизни потребности, которые удовлетворяются не им, а последующим актом производства. Тем самым воспроизводится необходимость продолжения производственного процесса. В результате возрождение и возрастание потребностей в каждом производственном акте воспроизводят на новом уровне противоречие между потребностями и возможностями их удовлетворения. Вновь возникающие потребности всегда превышают возможности их удовлетворения, что вызывает необходимость в непрерывном возобновлении и развитии производственного процесса. Таким образом, постоянно возникающее противоречие между потребностями людей и социально обусловленными возможностями их удовлетворения является основным фактором общественного производства, глубинным источником его развития.

Дальнейшее развитие общественного производства обеспечивается путем самодетерминации: производство выступает и специфически социальным способом порождения противо-

речия между потребностями человека и возможностями их удовлетворения, и в то же время универсальным способом разрешения этого противоречия. Производство создает новые возможности удовлетворения потребностей, реализуемые в процессе потребления, что позволяет субъектам производственно-потребительной деятельности действовать в соответствии с той внутренней необходимостью, которая выражена в их потребностях. Так, в отличие от пещеры современное жилище служит условием и средством удовлетворения не только физических потребностей индивида, но и ряда духовных потребностей, сформированных в культурно-историческом процессе и приобретенных личностью в ее индивидуальном развитии.

Следовательно, общественное производство в его развитых формах обусловлено внутренней социальной необходимостью, выражающейся как невозможность удовлетворения потребностей людей иными средствами. Во всеобщем аспекте оно становится единственным способом преодоления этой необходимости. Но и создаваемая производством возможность удовлетворения потребностей людей тоже представляет собой лишь абстрактно-всеобщую возможность. Конкретные возможности удовлетворения потребностей конкретного человека или коллектива определяются не только (и даже чаще всего не столько) общим уровнем производства и потребления, но и степенью участия человека в общественном процессе производства, а также его социальным положением. Последнее обуславливает появление демонстративных потребностей.

18.2. Динамика показного (демонстративного) потребления

Потребление, основным мотивом которого является демонстрация своего высокого социального положения (прежде всего социально-экономического), называют показным, престижным (потребление во имя завоевания престижа), статусным (цель — демонстрация высокого статуса). Средством демонстрации статуса является высокая цена демонстративно потребляемых вещей. Американский экономист и социальный теоретик конца XIX в. Т. Веблен ввел в научный оборот

понятие, обозначающее это явление: «показное (демонстративное) потребление» (Conspicuous Consumption), а также «показной (демонстративный) досуг», «показные траты».

Демонстративное потребление — это «использование потребления для доказательства обладания богатством», потребление «как средство поддержания репутации»¹. Этот стиль потребления, по мнению Веблена, был характерен для так называемого праздного класса — богатых «новых американцев», которые старались подражать высшему классу Европы, но в отличие от него выставляли свое потребление напоказ. Это показное потребление позволяло праздному классу укрепить свое представление о себе как об элите американского общества.

Примерно в то же время аналогичный феномен потребления как смысла повседневной жизни изучал немецкий социолог Георг Зиммель на материалах Берлина.

В период между двумя мировыми войнами идеи Веблена и Зиммеля были забыты. О них вновь вспомнили в 1980-е гг., когда проблема потребления была выдвинута в центр внимания социальных и экономических наук. Демонстративное потребление осуществляется в значительной мере для окружающих, чтобы показать: «Я богат. Я респектабельный человек. Я преуспеваю». В той или иной мере тенденция к показному потреблению характерна для всех эпох.

В основе тяги к демонстративному потреблению лежит потребность в принадлежности к группе богатых и могущественных. Будучи неудовлетворенной, эта потребность у части людей может вызывать чувство дискомфорта.

Развитие демонстративного потребления подталкивает активизация общения между людьми. «Средства коммуникации и подвижность населения представляют индивида на обозрение многих людей, не имеющих никаких других возможностей судить о его почтенности, кроме тех материальных ценностей (и, вероятно, воспитания), которые он, находясь под непосредственным наблюдением, в состоянии выставить напоказ»².

Индустриализация стимулирует переселение людей в города. Человек в городе постоянно находится в толпе и при этом

¹ Веблен Т. Теория праздного класса. М., 1984. С. 108.

² Веблен Т. Указ. соч. С. 122.

остаётся одиноким. Весь день его окружают тысячи человек, которых он не знает и которые не знают его. В этой ситуации лишь через демонстрацию потребления можно обозначить свой социально-экономический статус.

В деревне общение носит менее анонимный и широкий характер, чем в городе. Отсюда различие в масштабах демонстративного потребления. В деревне все знают друг друга лично и с разных сторон. Человек может надеть дорогую одежду, но односельчане видят, сколько у него во дворе домашних животных и каких размеров его дом, знают, как его семья питается. Здесь демонстративное потребление имеет мало смысла: богатство на виду, а бедность не скрыть хорошей одеждой.

Совершенно иная ситуация в городе. Здесь люди судят друг о друге в основном по отдельным штрихам, которые нередко являются сознательно сконструированными символами в виде стиля потребления или использования отдельных вещей. Поэтому горожане тратят на поддержание благопристойного вида существенно больше денег, чем деревенские жители. Это ведет к изменению структуры потребления: траты на его видимые формы в городе растут за счет экономии на скрытых формах потребления. Благосостояние горожанина — в его одежде, автомобиле, а сельского жителя — в обильном столе, прочном доме. Жители крупных городов часто свысока смотрят на скромно и немодно одетых сельчан, но те, попадая в города, также свысока смотрят на своих городских родственников, экономящих на питании.

Первоначальное накопление капитала и демонстративное потребление. Наиболее ярко показное потребление проявляется в периоды первоначального накопления капитала, когда возникают «новые богачи» (*nouveau riches* — «нувориши» — термин, заимствованный из французского). В США, во многих западноевропейских странах это была вторая половина XIX в. Аналогичный процесс развернулся в России 1990-х гг.; тогда возник термин «новые русские». Человеку тем или иным путем достаются большие деньги. Он удовлетворяет все природные потребности и хочет признания, уважения, зависти окружающих. К этому толкает извечная человеческая страсть к соперничеству, достижению победы в игре, разнообразию которой является показное потребление. В таком случае важно не

столько потребление самой вещи, услуги, сколько отражение потребления в глазах окружающих.

Демонстративное потребление не ограничено небольшой группой богатых. Основная масса людей не богаты и не бедны, но хотели бы, чтобы их считали богатыми. Поэтому механизм показного потребления движет в первую очередь ими.

Существуют две стороны потребления — демонстративная и скрытая от посторонних глаз: «В результате того предпочтения, которое отдается демонстративному потреблению, семейная жизнь многих классов сравнительно убога в контрасте с той блистательной частью их жизни, которая проходит на виду. Как вторичное следствие того же предпочтения люди скрывают свою личную жизнь от чужих глаз»¹. В русской живописи этот феномен ярко иллюстрируется картиной П. Федотова «Завтрак аристократа»: человек «белой кости» с утра жует корочку хлеба и с испугом оглядывается на дверь, опасаясь быть застигнутым в своей бедности. Этот феномен характерен и для современной России: дорогие автомобили, припаркованные у ветхих рабочих «малосемейных» общежитий.

Демонстративное потребление свойственно всем слоям общества. Однако в абсолютном своем выражении оно существенно различается. К атрибутам внешнего вида у средних и высших слоев в первую очередь относятся одежда и средства передвижения: в былые века — кареты, лошади, сейчас — автомобили. Для многих автомобиль — это уже не столько средство передвижения, сколько средство завоевания репутации преуспевающего человека. Чем выше социальный слой, тем выше нормы потребления. В результате и бедные, и богатые «выбиваются из сил», стремясь поддерживать приличный уровень потребления. Мировая литература прошлого полна историями о помещиках, чиновниках, буржуа, которые тонули в долгах, но организовывали балы, содержали экипажи и конюшни, покупали дорогую одежду, жили в огромных домах и держали много неэффективно используемых слуг.

Наше время не является исключением. «Новые богатые» дают начало потребительской гонке, и в нее волей-неволей втягиваются и те, у кого нет денег для этого соревнования. Для обозначения

¹ Веблен Т. Указ. соч. С. 123.

своего статуса они вынуждены потреблять на грани своих финансовых возможностей. Потребление реструктурируется так, что первоочередным становится показное потребление, а более насущные, но малозаметные для постороннего глаза его формы ограничиваются. Показное потребление — это не болезнь отдельных людей, это норма культуры, которая диктует иррациональное по своей сути поведение. В такой культуре невозможно быть скромным, прислушиваться только к своим естественным потребностям. Не участвующий в потребительской гонке рискует оказаться в изоляции и подвергнуться насмешкам.

Разумеется, люди, втянутые в престижное потребление, в этом обычно не признаются ни себе, ни тем более посторонним. Они говорят, что носят только то, что удобно, комфортно, практично. Но, как подметил Т. Вольф, эта «комфортная, практичная» одежда всегда оказывается недавно купленной в наиболее дорогих магазинах и соответствует текущим правилам показного потребления¹.

Кризис показного потребления. Дорогая, броская одежда, золотые украшения играют важную роль в показном потреблении только в относительно бедных странах. Одежда из дорогих магазинов используется в основном для престижного потребления представителями среднего класса, а высший класс ищет штучный товар от лучших модельеров.

На нижней ступени социально-экономической иерархии свои ориентиры показного потребления. Как правило, это товары из категории, которая в комплексе доступна только следующему более высокому слою. Полностью скопировать такой потребительский комплекс не позволяют материальные возможности.

В России социальная структура находится в стадии трансформации, субкультуры многих социальных групп только формируются, поэтому попытки жить по чужим стандартам (экономить на хлебе, чтобы пить французский коньяк, жить в общежитии и ездить на престижной иномарке) здесь встречаются гораздо чаще, чем в странах с устоявшейся социальной структурой и культурой. Иностранцев из богатых стран, приез-

¹ См.: Lurie A. The Language of Clouthes. The Definitive Guide to People Watching through the Ages//Hamlyn Paperbacks. 1983. P. 117–118.

жающих в Россию, часто удивляет обилие предметов высоко-статусного потребления (например, новых «Мерседесов») при низком уровне потребления.

Когда «новые богачи» становятся уже не совсем новыми, обычно появляется тенденция к подражанию аристократам: культивирование собственного достоинства, которое нельзя купить ни за какие деньги, равнодушие к зависти в глазах пешеходов, ограничение показного потребления своим узким кругом. Этот тип потребления не исчезает, но становится менее броским, ориентируется на внутригрупповое восприятие: банкир конкурирует в потреблении с банкиром, а не с бывшим однокашником. Обычно эта тенденция к умеренности начинается проявляться во втором поколении, когда вырабатывается устойчивая субкультура богатства.

Образцом субкультуры богатства для многих богатых людей мира является британская аристократия. Ее стиль имитировали и имитируют во многих странах мира. Ему пытаются следовать представители высшего класса США. Особенность этого типа показного потребления состоит в том, что оно наполнено символами «для тех, кто понимает». Язык потребления британского высшего класса столь усложнен, полон таких тонкостей, что человек, имеющий большие деньги, но не выросший в этой среде, пытаясь имитировать, оказывается смешным, поскольку «говорит» с грубыми ошибками. В Великобритании и США обычно выделяют старый и новый высший класс. Первый представляет собой статусную группу с длительной историей; члены этой группы с ранних лет впитали тонкости неброского языка показного потребления «для тех, кто понимает». Новый высший класс — это статусная группа богачей, которые выросли в среднем, а то и в рабочем классе и несут на себе отпечаток его субкультуры. Они подражают старому высшему классу, покупая схожие предметы, но они не могут виртуозно говорить на языке этих предметов, поэтому, несмотря на свое богатство, они обречены испытывать на себе взгляды «сверху вниз» представителей «аристократии».

В России, по всей видимости, эта тенденция к относительно скромному потреблению примерно на уровне своего статуса или даже ниже него наметилась быстрее, чем в других странах.

18.3. Рациональное зерно демонстративного потребления

Показное потребление не всегда является просто средством удовлетворить тщеславие. Порой в нем прослеживается и рациональное зерно, суть которого в том, что символическое потребление обозначает реальный потенциал индивида или компании. Поскольку в бизнесе нередко очень важно внушить партнерам доверие к своему финансовому благополучию, то приобретение на последние деньги дорогого «Мерседеса» не всегда экономически иррационально. Это касается и огромных особняков, часто в дальних странах, где жить не придется. Подобный демонстрируемый уровень иногда является залогом для получения кредитов. На уровне нового среднего класса дорогая деловая одежда, превосходящая по своей стоимости реальные возможности индивида, зачастую выступает средством получения хорошей работы, поскольку создает образ (ложность которого проявится не сразу) преуспевающего человека с хорошим вкусом. Однако здесь эта стратегия требует очень развитого чувства меры, так как легко может дать противоположный результат. Например, служащий, одевающийся лучше своего шефа, не всегда может рассчитывать на понимание. В условиях, когда реальные доходы уже известны, чрезмерные по существующим стандартам траты на потребление могут создать дурное впечатление.

Показное потребление часто проявляется не только в качестве престижных предметов, но и в их количестве. Такой вариант показного потребления в силу экономической доступности уже широко встречается и в разных слоях в России. Идеальные модели этого типа — французская королева Мария Антуанетта, российские императрицы Елизавета Петровна, Екатерина II, которые никогда не надевали один и тот же наряд дважды. Конечно, для массы людей со скромными доходами такая форма показного потребления может иметь тяжелые экономические последствия. Нередко люди пытаются обозначить свой статус частотой смены недорогой одежды.

Стиль, ставший элементом культуры данного общества, содержит ядро, читаемое более или менее единообразно. В этом основа взаимопонимания в процессе общения. В каждом об-

шестве складывается свой господствующий стереотип богатого человека. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) провел опрос населения России, пытаясь выяснить символы, которые масса населения читает как обязательные признаки богатых людей. На первые места вышли иномарка, большая квартира и отдых за границей¹.

В результате социологического опроса экспертов (1130 предпринимателей, чиновников, депутатов, адвокатов и т.п., т.е. групп, которые более всего склонны к показному потреблению), проведенного Институтом социально-экономических проблем народонаселения РАН (1997), выявлены главные признаки богатства — личная охрана (77 %), загородный коттедж (76 %), престижная квартира (75 %), престижный автомобиль (71 %), вклады в зарубежных банках, вертолет или самолет. Только треть опрошенных назвала признаком богатства дорогую одежду.

Если сгруппировать символы богатства, то на первом месте — недвижимость, включающая не только жилье, но и офис, на втором месте — средства передвижения (автомобили, самолеты и вертолеты), на третьем — большое число подчиненных, включая охрану, на четвертом — обладание предметами роскоши (драгоценности, картины, антиквариат), на пятом — современные средства связи².

Соответственно человек, стремящийся считаться в глазах окружающих богатым, должен придерживаться описанного выше языка потребительских символов.

Для демонстрации высокого статуса используется весьма широкий набор предметов потребления, услуг, стилей жизни. В принципе эту функцию может выполнять любой товар или услуга, которые имеют высокую цену и открыты для более или менее широкого обозрения. Главный атрибут вещей, используемых для показного потребления, — их дефицитность, недостигаемость для широкой публики, которая может их видеть, но не может их иметь. Поэтому если в производстве товаров массового потребления залогом коммерческого успеха является рост объемов продаж, то в производстве предметов престижного потребления маркетинговая стратегия основывается на тща-

¹ Коростикова Т. Богатого делают часы. М., 1998. С. 114.

² Там же. С. 119–120.

тельном ограничении этих объемов. Автомобиль «Майбах», выпущенный массово по доступной цене, автоматически утрачивает свою престижность и привлекательность.

Некоторые предметы веками выполняют функцию языка показного потребления — ювелирные украшения, меха всегда выступали символом богатства. Традиционно важное место в демонстративном потреблении занимают часы.

Эксперт аукциона Сотби по часам так разъяснил язык часов: «Высококачественные часы говорят: “Узнай меня”, и это выражается двумя средствами — ценой и редкостью. Если мужчина или женщина имеют достаточно средств, чтобы приобрести стильные “Rolex Daytona” — часы, которые сейчас невероятно редки, то они этим говорят: “Я принадлежу к узкому кругу. Я связан с ним”. В то же время баснословно дорогие часы говорят также: “Смотри! Я могу надеть «Porsche» на запястье”. Цены на часы, демонстрирующие принадлежность к высшим доходным слоям, достигают очень высокого уровня. Так, на аукционе Сотби были проданы стальные часы «Patek Philippe Chronograph» по цене на 95 тыс. долл. выше первоначально запрошенной суммы 25 тыс. долл., а та же менее редкая золотая модель — за 30 тыс. долл.¹ Зафиксированная рекордная цена ручных часов — 1,715 млн долл. Такая сумма была в 1996 г. выплачена в Женеве за часы «Patek Philippe Calatrava», которые в 1981 г. были куплены за 155 тыс. долл.²

Глава 19. Рекреационные потребности

19.1. Удовлетворение рекреационных потребностей как мотивированная активность личности

Исследования в области теоретико-методологических проблем сохранения и восстановления здоровья населения, основанные на изучении закономерностей общественного здоровья, воздействий на него социальных условий и

¹ Krienke M. The Watch as a Style Statement // Newsweek. 1998. Apr. 27. P. 5.

² Alderson S. Investment Dressing // Newsweek. 1998. Apr. 27. P. 8

факторов внешней среды, являются приоритетным направлением стратегии и тактики здравоохранения и социального развития¹.

Реализация современной стратегии развития цивилизации, основанной на достижениях научно-технического прогресса, требует интенсификации использования человеческих ресурсов. Поэтому первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности, — это здоровье. Здоровый и духовно развитый человек счастлив — он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от работы, стремится к самосовершенствованию. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастьем человека. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Для поддержания здоровья человеку необходим отдых.

Отдых (рекреация — от лат. recreation — восстановление) для человека — одна из необходимых потребностей. Целостность человеческой личности проявляется прежде всего во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях жизни.

Потребность в рекреации — составная часть системы общественных потребностей. Факторы, влияющие на ее формирование, можно условно разделить на следующие группы:

- ♦ социально-экономические — социальный состав населения, условия труда, распределение по сферам занятости и профессиональный состав трудовых ресурсов, степень урбанизации, соотношение городского и сельского населения, распределение национального дохода, общественных фондов потребления, различные услуги, транспортные тарифы и стоимость проезда до места отдыха и др., демографические характеристики населения, реклама, мода и др.;

¹ Лукьянова И.Е., Суханов В.Г. Реабилитационная помощь лицам с ограниченными жизнедеятельности. М., 2007. С. 3.

- ♦ медико-биологические — состояние здоровья и психофизиологические особенности населения;
- ♦ природные — природные условия, в которых проживает человек, и особенности географического места проживания по отношению к рекреационным ресурсам.

Рекреация не может полноценно осуществляться по принуждению. Здесь компонент личностной свободы и высокой мотивации играет ведущую роль, имеет системообразующее значение.

Рекреационная деятельность направлена на удовлетворение основных потребностей человека: физиологических (сон, питание, гигиена, движение), психофизиологических (отдых—релаксация, лечение—профилактика, туризм), духовно—интеллектуальных (досуг, физическая рекреация, общение, развлечения, отдых—переключение).

Рекреационную деятельность следует рассматривать и как социальное явление по восстановлению жизнедеятельных сил человека в соответствии с реальными возможностями общества в данный момент.

Рекреация включена в систему наиболее важных проявлений человеческой культуры и в ее организованных и неорганизованных формах является неперенным атрибутом жизнедеятельности человека. Потребность в отдыхе реализуется как своевременный отдых организма от различных нагрузок, в том числе информационных, и восстановление энергопотенциала. Отдых как следствие всякой активности является физиологической потребностью, аналогичной потребности в утолении жажды и голода. Сам по себе отдых является знаком удовлетворенности и фазой удовлетворенности всех потребностей первых двух групп потребностей (в пирамиде Маслоу) — физиологических потребностей и потребности в безопасности.

Отдых можно интерпретировать и как инструментальную деятельность организма (по усвоению химических веществ, энергетической и нервной реорганизации). Утомление наступает как состояние (импульс), и отдых — это та «замедленная активность», проявляющаяся как внешняя, видимая пассивность, которая необходима для биологического организма. Отдых можно рассматривать по-другому. Это все то свободное время, которое получает человек и биологический организм как перерыв в активности по поддержанию жизни. В идеале это

желанное состояние на некоторый период после удовлетворения физиологических потребностей. В этот период у человека могут возникать новые потребности.

Сущность рекреации как социально-культурного явления определяется целостностью структурных компонентов:

- ♦ рекреационных потребностей и ценностных ориентаций личности;
- ♦ индивидуальных психологических установок и стилей рекреативного поведения личности;
- ♦ рекреационной активности личности, т.е. ее мотивированного стремления к удовлетворению рекреационных потребностей;
- ♦ рекреативной деятельности как формы реализации рекреативной активности.

Результатом социально-культурной рекреации выступают улучшение психофизиологического статуса личности, оптимизация социально-психологических отношений, формирование рекреативной культуры личности.

Рекреация может носить творческий характер, служить пространством творчества и творческого созидания культурных ценностей. В этом состоит не только культуротворческая миссия рекреации, но и одна из ведущих ее функций — обеспечение возможностей для творчества, творческой самореализации личности. Рекреацию следует включить в число «профильных» направлений, структурирующих все многообразие функций культуры — социально-интегративное, организационно-регулятивно-нормативное, познавательное-коммуникативное, рекреационное и оценочное.

Культура отдыха, психической рекреации и реабилитации человека четко разграничивается: специализированная — система организованного досуга, домов отдыха, культурного туризма, клубов и иных средств релаксации и обыденная — неорганизованные формы досуга, сон, алкоголизм, наркомания и проч.¹

Аксиологическое поле рекреации аккумулирует:

- ♦ ценности социальной значимости рекреационных занятий — социальный престиж, общественная значимость, общественная польза;

¹ Флиер А.Я. Культурология для культурологов. М., 2000. С. 153—155.

- ◇ ценности культурной самопрезентации личности — интеграция личности в систему социально-культурной деятельности и борьба за культурную уникальность в системе рекреационных занятий;
- ◇ ценности духовного самосовершенствования — душевный покой, единение с природой, постижение внутренней гармонии и т.д.;
- ◇ ценности социально-культурной инновационности — стремление к предельно возможным или экстремальным формам рекреативной деятельности;
- ◇ ценности творчества и самореализации личности в рекреативных занятиях — стремление к достижению личностно значимых результатов;
- ◇ ценности физического самосовершенствования — здоровье, восстановление сил, восстановление энергетического баланса и т.д.

В таком аксиологическом поле рекреации каждый субъект рекреативной деятельности может найти собственные аксиологические доминанты. Так, при доминировании ценностей физического самосовершенствования индивид включается в интенсивные занятия физической культурой, различными видами активного досуга; доминирование ценностей духовного самосовершенствования приведет индивида к гармоничному отдыху на природе, развитию потребностей созерцания и философско-медитативному единению с природной средой (например, восточные духовные практики, «сад камней» и др.).

Существенной характеристикой рекреативной деятельности является не только ее содержание, но и внешняя форма, которую можно определить как стиль рекреативного поведения индивида. Поэтому закономерным компонентом рекреации становятся индивидуальные установки и стили рекреативного поведения.

Установка возникает при наличии потребности и соответствующей ситуации, причем «необходимым и действительным условием возникновения установки следует считать как бы некоторое единство обоих этих условий»¹. Потребность без данности конкретных условий среды, в которых она может быть

¹ Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки. Тбилиси, 1961. С. 32.

удовлетворена, без конкретизации в ситуации не может вызывать конкретно направленную активность. Однако когда возникает ситуация, содержащая перспективу ее удовлетворения, у субъекта формируется конкретизированная установка — основа направленного поведения¹. Дело не в том, что до появления ситуации потребность не знала своего предмета и не могла вызвать направленного поведения, а в том, что с появлением ситуации потребность опредметилась, наполнилась конкретным содержанием из окружающего мира, в результате чего видоизменилась и стала реальной основой поведения, оставаясь при этом потребностью. Среда не может входить в потребность. Она воздействует на субъект предметно определенной потребности, вызывая его целостную модификацию в соответствии с конкретными условиями ситуации. «Встреча потребности с конкретной ситуацией создает новую реальность — установку. Что касается самой потребности, то конкретизация может касаться только ее предметного содержания»². Это особенно важно в контексте анализа рекреации, которая, как и другие потребности, не может быть реализована без наличия ситуации, способствующей ее осуществлению.

Потребность, как бы конкретно не было ее предметное содержание, отвечает лишь за общую направленность поведения, привнося ее в установку, а через нее — в поведение³.

Идеальная модель рекреации заключается в соответствии рекреационных потребностей индивида разумному порогу их удовлетворения: первый порог — восстановление физических сил организма, удовлетворение первичных потребностей человека; второй порог — равномерное (регулярное — в границах суток, недели, месяца, года) удовлетворение физических и духовных потребностей традиционными средствами рекреации — лечение-профилактика, отдых-релаксация, туризм; третий порог — оптимальный уровень удовлетворения потребностей в отдыхе как дальнейшее развитие второго поро-

¹ Унадзе Д. Н. Указ. соч. С. 210.

² Имедадзе И. В. Ситуативное развитие мотивации и установка // Вопросы психологии. 1989. № 2. С. 91–92.

³ См.: Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. М., 1980. С. 334.

га — физическая рекреация как борьба с гиподинамией, учет психологии человека, его индивидуальных особенностей и эстетических критериев; четвертый порог — избирательность удовлетворения в соответствии с индивидуальными потребностями.

Потребность, ситуация и опыт — необходимые условия возникновения любой первичной установки. Первичная установка постоянно конкретизируется в соответствии с данными, поступающими из окружающей среды. Но чтобы поведение было адекватно этим данным, надо располагать определенным опытом, а для реализации поведения в конкретной ситуации необходимо детальное и подробное отражение ситуации. Поэтому в структуре установки, которая представляет собой эскиз будущего поведения, постоянно отражается предельно конкретизированная актуальная ситуация. Это позволяет субъекту максимально точно соотнести свои операции и реакции с имеющимися конкретными особенностями ситуации.

Последовательное и целенаправленное формирование установок рекреативного поведения личности через создание особой социокультурной среды, актуализирующей рекреативные потребности, предоставляющей максимально полный набор рекреативно-досуговых занятий, способствует удовлетворению потребностей ценностно-духовного самосовершенствования.

19.2. Биоклиматические ресурсы

Природа — лес, реки, водоемы, горы и долины с их животным и растительным миром — это условия, в которых отдыхает и укрепляет свое здоровье человек. Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Соответственно укрепляя свое здоровье, человек приумножает психофизиологические ресурсы общества в целом.

Рекреационно-эстетическая и познавательная ценность местности обеспечивает организацию различных форм отдыха.

Рекреационная сеть — это не только учреждения лечебно-оздоровительного отдыха, но экскурсионного, спортивно-

го и познавательного туризма. Функциональное развитие рекреационных учреждений обусловлено потребностями населения и ориентацией их на тот или иной вид рекреационной деятельности.

Биоклимат определяется уровнем солнечной радиации (тепло, свет, ультрафиолетовое излучение), атмосферной циркуляцией (перенос воздушных масс), характером подстилающей поверхности (влияет на перераспределение света. Например, лед отражает 90 % света и усваивает лишь 10 %, а чернозем усваивает 80 %, а отражает 20 %). Климат может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на организм человека. Положительное воздействие обычно используется в рекреационной деятельности при организации климатолечения.

Очень важно учитывать дискомфортные явления погоды: переохлаждение и перегрев, избыток и недостаток ультрафиолетового излучения, изменчивость погоды, духоту, гидротермический дискомфорт, большие ветровые нагрузки, продолжительный туман, значительные осадки, интенсивную грозовую деятельность.

Эти явления физиологически вредны для организма человека. Они препятствуют проведению большей части рекреационных занятий, кроме посещения музеев и выставок. При грозных метеорологических явлениях — бурях, штормах и ураганах — исключаются все виды рекреационной деятельности.

Климатические факторы оказывают тренирующее воздействие на естественные механизмы стимуляции жизнедеятельности организма, отработанные в процессе эволюции. Люди в процессе исторического развития приспособлялись к определенным климатическим условиям (адаптировались). При перемене климатических условий (например, при переезде с севера на юг) организм человека испытывает значительные адаптационные нагрузки, которых в целом следует избегать, а при организации отдыха обязательно учитывать, т.е. выбирать сезоны, когда уровень адаптационного напряжения организма будет наименьшим. Привыкание человека к новым климатическим условиям должно происходить постепенно, в течение адаптационного периода, который может длиться от несколь-

ких дней до месяца. При этом следует исключить дополнительные нагрузки на организм (спортивные походы, лечебные процедуры и др.). Помимо климатических различий нужно учитывать различия в часовых поясах, т.е. необходимость временной адаптации. При резком изменении биологического цикла развивается десинхроноз, который пагубно отражается на всех системах человеческого организма.

Большинство людей, проживая на урбанизованных территориях, почти постоянно пребывает в искусственных условиях микроклимата жилищ и одежды, которые ослабляют механизмы адаптации. На отдыхе под влиянием длительного нахождения человека в естественных природных условиях, особенно при получении климатопроцедур, значительно повышается устойчивость организма к неблагоприятному воздействию окружающей среды.

Инсоляционный режим определяется продолжительностью солнечного сияния, т.е. светлого времени, в течение которого возможно проведение различных рекреационных занятий. Недостаток солнечного сияния, характерный для северных широт, является дискомфортным явлением. С ультрафиолетовым излучением Солнца связаны важные процессы, в частности под его влиянием в организме человека вырабатывается витамин D. При недостатке солнечного облучения у детей развивается рахит, а у взрослых — авитаминоз; при избытке ультрафиолета возможны негативные последствия — рак кожи, вплоть до образования такой опасной формы, как меланома. При выборе места для отдыха особое внимание следует обращать на летний избыток ультрафиолетового излучения (он опасен). Уровень ультрафиолетового излучения определяется высотой Солнца над горизонтом, т.е. географической широтой местности. Жителям умеренных широт отдых на юге надо смещать на весенние и осенние месяцы.

Атмосферная циркуляция — перемещение воздушных масс. Они переносятся атмосферными вихрями — циклонами и антициклонами. Зоны соприкосновения воздушных масс представляют собой атмосферные фронты, с прохождением которых связаны контрастные смены погоды, сопровождающиеся перепадами давления, температуры воздуха, изменением на-

правления ветра, усилением его скорости, выпадением обильных осадков.

Люди, страдающие нарушениями артериального давления, сердечно-сосудистой системы (гипертонией и гипотонией), по-разному реагируют на резкие изменения атмосферного давления и температуры: у гипотоника возникает болезненная реакция на понижение атмосферного давления (гипобария), а у гипертоника — на его резкое повышение (гипербария).

Существует средняя пороговая чувствительность человека:

- ◇ перепад температуры 6°C за сутки;
- ◇ перепад атмосферного давления 5 мм рт. ст. за сутки;
- ◇ перепад содержания кислорода в воздухе 5 г/м^3 .

Механизм воздействия изменения температуры и давления воздуха на организм человека определяется колебанием плотности кислорода в воздухе, которое зависит от этих двух величин, а содержание кислорода обуславливает окислительные процессы в организме человека. На резкие перепады плотности кислорода организм человека болезненно реагирует (при подъеме в горы — горная болезнь).

С *ветровым режимом* связано воздействие воздушного потока на организм человека на уровне человеческого роста (в слое воздуха высотой 2 м). В соответствии с этим условия подразделяются на следующие:

- ◇ аэростатические — штиль (скорость ветра $V = 0\text{ м/с}$),
- ◇ слабодинамические ($V < 1\text{ м/с}$),
- ◇ среднединамические ($V = 1\text{--}4\text{ м/с}$),
- ◇ сильнодинамические ($V > 4\text{ м/с}$).

При скорости ветра более 7 м/с не рекомендуется проведение рекреационных занятий.

Термический режим характеризуется продолжительностью периодов: безморозного, благоприятного для летней рекреации, благоприятного для зимней рекреации, купального периода, а также теплоощущением человека в холодный и зимний периоды и обеспеченностью теплом в теплый период. Для рекреации очень важно учитывать термический дискомфорт — перегрев в летний период и переохлаждение в зимний.

В период, благоприятный для зимней рекреации, среднесуточная температура достигает -5°C , но не ниже -25°C , при этом возможны занятия всеми видами зимнего отдыха. Пери-

од, благоприятный для летней рекреации, определяется числом дней в году со среднесуточной температурой выше 15°C , при этом возможны занятия всеми видами летнего отдыха. Продолжительность купального сезона — число дней в году, когда температура воды выше 17°C . Продолжительность купального периода на территории России от 30 до 120 дней в году.

Теплоощущение человека определяется совокупным воздействием температуры, влажности воздуха и скорости ветра.

Режим влажности воздуха В биоклимате учитываются две основные характеристики влажности воздуха — относительная влажность (процентное содержание водяного пара в объеме воздуха) и абсолютная (влажность воздуха или плотность водяного пара).

Для рекреационных целей надо учитывать относительную влажность в дневные часы. Зимой почти повсеместно относительная влажность воздуха высокая, ее суточный ход не выражен, преобладают «влажные» дни с влажностью около 80 %. В теплый период ночные значения влажности бывают достаточно высоки: 70–80 %, а днем они падают до 50–60 %. В отдельные «сухие» дни влажность воздуха днем опускается до 30 % и менее. Наиболее часто «сухие» дни отмечаются в мае. В целом для здоровых людей благоприятна относительная влажность в 40–60 %. Длительная влажность менее 30 % отрицательно действует на кожу. Однако для больных, страдающих нефритом, лечение в сухом климате жизненно необходимо, поскольку сухой воздух действует, как аппарат «искусственная почка».

С высокой абсолютной влажностью воздуха связано такое дискомфортное явление, как духота, наблюдаемая в теплый период года. Духота особенно тяжело переносится, если она сопровождается термическим перегревом. При этом развивается гидротермический дискомфорт; духота особенно негативно влияет на страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, бронхиальной астмой. В летние месяцы сильная духота характерна для Черноморского и Каспийского побережий Кавказа.

Режим осадков. Зимой по продолжительности залегания снежного покрова определяют пригодность территории к занятиям лыжным туризмом. Летом играет роль не столько коли-

чество осадков, сколько повторяемость дождливых погод, которые препятствуют туристским занятиям. Дождливым принято считать день, когда выпадает более 3 мм осадков (в дневное время), однако это относительная величина. Например, ливневые дожди на юге в летний период не являются существенным ограничением (на Кавказе, как правило, во второй половине дня идет дождь), так как они кратковременны, не мешают отдыху, наоборот, освежают воздух после полуденного зноя.

Галотерапия. Для лечения заболеваний органов дыхания, в частности астмы, используют соляные шахты, где больной проводит несколько часов, вдыхая воздух, насыщенный солью. Галотерапию вначале применяли в Карпатах (Солотвин), в Армении, строится курорт в Оренбургской области (Соль-Илецк). В настоящее время лечение солью осуществляется в искусственных галокамерах, где соль напыляется прямо на стены.

Перегретые пары. В Башкирии есть уникальный курорт Янган-Тау, где в качестве лечебных факторов выступают перегретые газы и пары, богатые йодом и бромом. Гора Янган-Тау сформирована из горючих сланцев, склонных к самовозгоранию. Перегретые газы по расщелинам попадают на поверхность. При встрече с подземными водами они нагревают их до парообразного состояния. Пробуренные скважины действуют как печные трубы.

Газообразный радон. Весьма дорогостоящее лечение газообразным радоном применяется в Австрии. В России выход газообразного радона обнаружен под городом Боровичи (Новгородская область) в шахтах, где добываются огнеупорные глины. В отечественной лечебной практике пока не освоен.

Сухой воздух. Некоторые климатические курорты организованы в пустыне, в условиях крайне низкой влажности, например курорт Байрам-Али в Туркмении. Здесь стабильно в течение всего года относительная влажность держится на уровне 10–15 %, тогда как в умеренных широтах она составляет зимой 80 %, а летом 60–70 %. На курорте лечат пациентов с воспалением почек (нефрит), при котором нарушается выведение из организма шлаков и в обычных условиях требуется подключение больного к аппарату «искусственная почка». В условиях крайне сухого климата вредные шлаки выводятся из организма через кожу. Байрам-Али – курорт мировой известности, так как ни в одной пустыне Средней Азии влажность устойчиво не достигает столь низких значений.

Кумысолечение известно с XIX в. Кумысом лечили ослабленных туберкулезных больных. В настоящее время кумысолечение сохраняется в санатории «Юматово» в Башкортостане.

19. 3. Рекреационный туризм и особые виды рекреации

Рекреационный туризм — это передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и душевных сил человека. Во многих странах мира этот вид туризма является массовым.

Рекреационный туризм можно условно разделить на несколько типов, например туристско-оздоровительный и познавательно-туристский. Для каждого типа туризма требуется свой вид рекреационных ресурсов. Под *рекреационными ресурсами* понимается сложная управляемая и частично самоуправляемая система, состоящая из ряда взаимосвязанных подсистем, а именно: отдыхающих людей, природных и культурных территориальных комплексов, технических систем, обслуживающего персонала и органа управления.

В состав природных характеристик рекреационной территории входят площадь и вместимость, комфортность климата, наличие водных объектов, прежде всего бальнеологического свойства, эстетические особенности ландшафта и т.д. Оптимальное сочетание этих характеристик создает основу для развития рекреационного туризма.

Для туристско-оздоровительного типа это — климатические факторы, которые в сочетании с источниками минеральных вод и лечебными грязями создают благоприятные условия для формирования курортного комплекса; для познавательно-туристского кроме перечисленного необходим историко-культурный потенциал.

В территориальном отношении в Российской Федерации можно выделить несколько основных рекреационных зон. В лесостепных, лесных, горных и приморских зонах практически круглый год есть возможность для организации как лечебно-реабилитационного курортного отдыха, так и массового отдыха и туризма. К рекреационным мероприятиям первого вида, которые можно назвать пассивными, относятся солнечные и воздушные ванны в покое, обычно осуществляемые в условиях пляжа; люди при этом обнажены. Этот вид рекреации предъявляет жесткие требования к погоде.

Второй вид — активная рекреация — прогулки, спортивные игры и т.д. Некоторые виды рекреации второго вида совмещают отдых с познанием природы и окружающей среды. В России культурные центры, исторические места, природные памятники посещают более 60 млн человек ежегодно. Также путешествия не только приносят заряд энергии, но и дают много полезной информации о разнообразных природных ресурсах, окружающей среде, а также о других видах рекреации и отдыха, например, о таких, как наблюдение за дикой природой, за птицами, рыбами и т.д. К видам рекреации, связанным с водой, относятся, например, рыболовство и изучение природы около водоемов, плавание с целью отдыха на простых и моторных лодках.

К этому виду рекреации вне дома также относят посещение концертов и спортивных состязаний под открытым небом, участие в различных видах спорта, таких, как футбол, пляжный волейбол и др.

Особые виды рекреации. Некоторые виды рекреации, отдыха и способов проведения досуга под открытым небом, например скалолазание или виндсерфинг, можно отнести к особым видам рекреации. Большинство из них требуют для своего устройства не только особых условий (наличие гор, крутой морской волны), но и разнообразного спортивного оборудования и инвентаря. К этому виду также принадлежат такие традиционные виды отдыха и рекреации, как охота, верховая езда, скоростной спуск на санях и лыжах и т.д.

Некоторые виды рекреации, базирующиеся на суше, — велосипедные прогулки, бег, спортивная ходьба — могут требовать и не требовать специальных условий. Так, популярность бега и пеших прогулок во многом объясняется тем, что бегать и ходить можно практически в любом месте, будь это лужайка возле дома, открытый стадион или муниципальный парк со специальными тропами для бега. Другие «наземные» виды рекреации, например походы, спортивное ориентирование и т.п., требуют выполнения большого количества различных условий и устройств, что усложняет участие в них и, следовательно, несколько уменьшает их популярность, но все же число участников в этих видах все равно довольно высоко.

В целом с большой уверенностью можно сказать, что потребность в рекреации будет продолжать расти. Это в свою очередь потребует повышения качества и увеличения объема услуг и объектов рекреации. Увеличивающаяся процентная разница между ростом числа участников рекреации и численностью населения означает повышение роли рекреации в жизни человека. Надо отметить, что почти все виды рекреации связаны напрямую или косвенно с природными ресурсами, и популярность тех видов рекреации, участие в которых в какой-либо степени приводит к резкому исчерпанию этих ресурсов или ухудшению природной среды, в последние годы значительно уменьшается.

Глава 20. Человек и экология

20.1. Биологическая адаптация человека

Биосоциальная природа человека отражается в том, что в его жизнь входят как биологические элементы, так и социальные. Это вызывает необходимость не только его биологической адаптации, но и социальной, т.е. приведения межличностного и группового поведения в соответствие с доминирующими в данном обществе нормами и ценностями путем усвоения знаний об этом обществе. Биологическая адаптация означает стремление человека сохранить не только свои биологические, но и социальные функции. Последнее обстоятельство имеет важное экологическое значение и нашло свое отражение в экологическом подходе к определению понятия «человек».

Человек — один из видов животного царства со сложной социальной организацией и трудовой деятельностью, в значительной мере «снимающими» (делающими малозаметными) биологические, в том числе этологические (первично-поведенческие), свойства организма.

В последнее время в науках о человеке стало осознаваться влияние окружающей среды на состояние организма, психики, что определяет чувство его комфорта или дискомфорта.

Жизнь человека в большей мере, чем предполагалось ранее, зависит от явлений природы. Зависимость состояния организма человека от природных процессов — от перепадов температуры, колебаний геомагнитных полей, солнечной радиации и т.д. — выражается чаще всего в его нервно-психическом состоянии и вообще в состоянии организма. Влияние большинства природных явлений на человеческий организм до сих пор не изучено. Но, например, известно, что, если человека поместить в безмагнитную среду, он немедленно погибнет. Человек существует в системе взаимодействия всех сил природы и испытывает самые разные воздействия. Если ценностные ориентиры социума направлены не на гармонию с природой, а, напротив, изолируют его от нее, то человек, воспринявший эту ценностную ориентацию, становится раньше или позже жертвой своей собственной ценностной установки. Кроме того, у человека образуется своеобразный средовой вакуум, как бы недостаток сферы деятельности и никакие социальные условия не могут возместить ему психологические потери, связанные с «отчуждением» природы.

Человек как биологический вид. Человек — высшая ступень развития живых организмов на Земле. Появление человека (*Homo sapiens*) произошло 3,5–5 млн лет назад. Еще 1,5 млн лет назад продолжительность жизни человека не превышала 20 лет. Как и любой вид, человек не только зависит от среды, но и воздействует на нее. Природа наделила человека интеллектом, который позволил ему найти «противоядие» против одного из важнейших экологических факторов — нехватки пищевых ресурсов: примерно 10 тыс лет назад он создал сельское хозяйство — скотоводство и земледелие, стал строить свою собственную экологическую систему.

Способность человека мыслить, создавать орудия труда позволили ему преодолевать действие абиотических и биотических факторов, в том числе лимитирующих, но тем не менее он еще не победил их полностью. Человек остается зависимым от климатических явлений — от жары и холода, засухи и дождей и т.п. Собственно природа всегда будет составлять неотъемлемую часть окружающего человека мира, куда входят искусственно созданная им среда, общественные отношения и социальные институты (социум).

Искусственная среда обитания также воздействует на человека, причем как на биологические, так и на социальные процессы в человеческих популяциях.

Генетическая программа *Homo sapiens*, записанная в молекулах ДНК, определяет его как биологический вид и представляет собой самый драгоценный природный ресурс.

Генофонд — это вся совокупность генов населения (любого биологического вида), обитающего на конкретной исторически сложившейся территории, т.е. и человеческой популяции. Различные социальные условия приводят к формированию людей определенного генотипа.

Все люди на Земле образуют популяционную систему — человечество. Рост этой популяции ограничен доступными природными ресурсами и условиями жизни, социально-экономическими и генетическими механизмами. Человек, зная достаточно о роли этих ограничивающих факторов, пока мало придает им значения.

20.2. Природные (естественные) ресурсы

Естественные ресурсы — это природные объекты и явления природы, которые человек использует для создания материальных благ, обеспечивающих не только поддержание существования человечества, но и постепенное повышение качества жизни.

Организмы дикой природы, являясь частью биогеохимических циклов, черпают ресурсы непосредственно из окружающей природной среды. Эти ресурсы можно рассматривать и как экологические факторы, в том числе как лимитирующие. Но человек не может довольствоваться дарами природы только в той мере, при которой не должно нарушаться ее равновесие, поэтому он использует и те природные ресурсы, которые ему необходимы для создания материальных благ — металлы и неметаллическое сырье, строительный лес и многое другое.

Природные ресурсы, используемые человеком, многообразны и по источникам происхождения подразделяются на следующие виды:

- ◇ биологические — все живые компоненты биосферы, т.е. ресурсы растительного и животного мира;
- ◇ минеральные — все пригодные для употребления вещественные составляющие литосферы, используемые в хозяйстве как минеральное сырье или источники энергии;
- ◇ топливно-энергетические — сырье, используемое как топливо (уголь, нефть, газ, древесина, атомная энергия) и одновременно как источник энергии в двигателях;
- ◇ энергетические — совокупность энергии Солнца и Космоса, атомно-энергетических, топливно-энергетических, термальных и других источников энергии.

По использованию ресурсов в производстве выделяют:

- ◇ земельный фонд — все земли в пределах страны и мира (мировой земельный фонд — 13,4 млрд га), входящие по своему назначению в следующие категории: сельскохозяйственные, населенных пунктов, несельскохозяйственного назначения (промышленности, транспорта, горных выработок и т.п.);
- ◇ лесной фонд — часть земельного фонда Земли, на котором произрастает или может произрастать лес, выделенный для ведения сельского хозяйства и организации особо охраняемых природных территорий; является частью биологических ресурсов;
- ◇ водные ресурсы — подземные и поверхностные воды, которые могут быть использованы для различных целей в народном хозяйстве (особое значение имеют ресурсы пресных вод);
- ◇ гидроэнергетические ресурсы, которые способны дать реки, приливно-отливная деятельность Мирового океана и т.п.;
- ◇ ресурсы фауны — число обитателей вод, лесов, отмелей, которые может использовать человек, не нарушая экологического равновесия;
- ◇ полезные ископаемые (рудные, нерудные, топливно-энергетические ресурсы) — природное скопление минералов в земной коре, которое может быть использовано в народном хозяйстве.

С природоохранной точки зрения ресурсы классифицируются по признаку «степень истощаемости». Истощение природных ресурсов с экологических позиций — это несоответствие между безопасными нормами изъятия природного ресурса из природных систем и недр и потребностями человечества

(страны, региона, предприятия). По данному признаку ресурсы подразделяются следующим образом:

- неисчерпаемые — непосредственно солнечная энергия и вызванные ею природные силы, например ветер и приливы существуют вечно и в неограниченных количествах;
- исчерпаемые ресурсы имеют количественные ограничения, но некоторые из них могут возобновляться, если для этого есть естественные возможности или даже с помощью человека (искусственная очистка воды, воздуха, повышение плодородия почв, восстановление поголовья диких животных и т.п.). Однако очень важная группа ресурсов не возобновляется — это топливо, железная руда и др.

20.3. Место человека в мире

Термин «экология» (от греч. *oikos* — дом, родина) до последнего времени обозначал отрасль науки, исследующей отношения между человеком и окружающей его природой — их естественным «домом». При этом предметом рассмотрения экологии были два взаимосвязанных процесса: с одной стороны, воздействие на природу производственной деятельности человека, творящего материальную культуру, а с другой — влияние природной среды на здоровье человека, его популяцию и генофонд.

В цивилизованных обществах представления о месте человека в мире, об отношениях между людьми в обществе и о смысле жизни формирует культура, так же как цели и побуждения, которые руководят стремлениями и поступками людей, этические понятия, т.е. представления о том, что хорошо, а что плохо, что допустимо, а что нет. Возрастающие темпы социального и научно-технического прогресса радикальным образом изменяют способ существования и жизнедеятельность человека, его отношения с миром. Человеческое сознание выделяет два класса объектов — естественный мир и мир искусственный, созданный самим человеком. И тот, и другой включают в себя как природные объекты, так и социальные, и это означает, что в человеческой жизнедеятельности эти объекты пересекаются. Мир искусственный создан человеком и подчи-

нен его целям. Это мир культуры, техники и технологии, архитектуры и искусства, мир, который в соответствии со своими законами становится нормативным (по человеческим меркам). Искусственный мир, созданный человеком в процессе деятельности, включает в себя: новые орудия и средства преобразования природы, социальные технологии и средства преобразования общества (системы и средства образования, здравоохранения, политики, идеологии, системы связи, управления, информации и проч.); новые средства поддержания и развития культуры человеческой жизни (архитектура, искусственные экосистемы, средства культуры отдыха и труда, сфера сервиса, системы и средства совершенствования человеческого тела и т.п.).

Системы, созданные и подчиненные целям человека, образуют новые состояния мира, которые не возникли бы без участия человека. Их существование само по себе не противоречит естественным, природным законам. Однако системы, созданные человеком, становясь все более мощными, способны привести к непредвиденным последствиям в ходе их изменения, демонстрируя глобальность возможных последствий деятельности человека (экологические, техногенные и социогенные катастрофы).

Результат изменения мира представляет собой совокупность всех материальных, энергетических и информационных преобразований, которые осуществляет человек для преодоления неблагоприятных условий природной среды (для выживания), удовлетворения все возрастающих витальных, интеллектуальных, духовных потребностей (для повышения качества жизни).

Человек живет в той среде, которую сам создал и которая сама формирует его. Правда, мы практически не понимаем, куда идет наша цивилизация, и привычно воспроизводим проверенные опытом прототипы среды. Человечество слишком медленно подходит к пониманию масштабов опасности, которую создает легкомысленное отношение к окружающей среде. Но решение (если оно еще возможно) таких грозных глобальных проблем, как экологические, требует неотложных энергичных совместных усилий международных организаций, государств, регионов, общественности.

Окружающая среда (биосфера) нашей планеты создана биотой — биологическими микроорганизмами, которые своей жизнедеятельностью регулируют состояние этой среды, поддерживая определенные климатические характеристики, температуру Мирового океана, состав воздуха, поверхности воды, суши, почвы и т.д. Биота перерабатывает отходы жизнедеятельности человека. Без нее не будет кругооборота веществ в природе, а значит, и самой жизни на Земле. Сейчас объем допустимого воздействия на биосферу в целом превышен в несколько раз. Более того, человек выбрасывает в окружающую среду тысячи тонн веществ, которые в ней никогда не содержались и зачастую не поддаются или слабо поддаются переработке. Вследствие этого биота уже не способна выполнять функцию регулятора окружающей среды. За время своего существования, особенно в XX в., человечество уничтожило около 70 % всех естественных экологических (биологических) систем на планете, которые способны перерабатывать отходы человеческой жизнедеятельности. По утверждению специалистов, через 30—50 лет начнется необратимый процесс, который на рубеже XXI—XXII вв. приведет к глобальной экологической катастрофе.

Заметим, что если воздействие природно-климатических условий осознается (люди говорят о пониженной или повышенной температуре, о перепадах давления и т.п.), то наличие экологических загрязнений не всегда очевидно. Эти загрязнения среды могут проявляться в таких факторах, как загрязнение воздушной среды, пыль, некачественная питьевая вода, шум, электромагнитные воздействия, вибрации, интенсивное транспортное движение, сброс промышленных стоков, утилизация отходов. Установлена корреляция между загрязнением атмосферы и уровнем сердечно-сосудистых заболеваний, болезнями щитовидной железы, заболеваниями дыхательных путей: чем хуже экологическая обстановка, тем больше таких заболеваний. Информация о качестве окружающей среды должна быть открытой и доступной для населения. Органы власти не справятся с экологическим загрязнением, если население будет безразлично к проблемам экологии, не будет знать, на что обращать внимание и как реагировать на возникающие ситуации. Формирование экологического сознания, т.е. умения

понимать отдаленные последствия выбора способа жизнедеятельности или использования технологических достижений. — задача современного образования и средств массовой информации.

Биологи, генетики, медики предупреждают об опасности разрушения человека как вида, деформации его телесных основ. Не исключена возможность непоправимого изменения основного генетического кода человека в результате непродуманных вмешательств в его структуру. Повсеместно фиксируется ослабление иммунного аппарата человека под воздействием ксенобиотиков, многочисленных социальных и личных стрессов.

Есть зримые последствия этого явления — СПИД — первая в истории глобальная пандемия. Ряд исследователей полагает, что это не просто болезнь, а некоторый этап в биологическом существовании человеческого рода, связанный с массовым вторжением людей в природные основы их собственного бытия. Сегодня СПИД — не только медицинская, а подлинно общечеловеческая проблема. К этому можно добавить нарастание наследственно отягощенных уродств, рост женского бесплодия и мужской импотенции. Налицо признаки физического вырождения в ряде регионов, эпидемическое развитие наркомании, алкоголизма.

Созданный в результате преобразовательной деятельности человека искусственный мир (или технологическая среда) можно характеризовать следующим образом:

- ◇ развитие технологической среды происходит неравномерно в силу социально-экономических, этноконфессиональных факторов, поэтому для создания достойного уровня существования человека, снижения социальной напряженности в отдельных регионах, странах необходимы усилия всего человеческого сообщества для выравнивания уровня техносферы в планетарном масштабе;
- ◇ разнообразие технологических комплексов связано с ростом ресурсов (человеческих, материальных и проч.) и затрат на их поддержание и развитие;
- ◇ чем больше и сложнее технологический мир, тем больше требуется затрат на его существование. Не всегда результат — удовлетворение потребностей человека — адекватен затратам и последствиям развития технологического мира;

- ▷ развитие технологической среды не зависит от воли и желания человека и осуществляется необратимо в одном направлении — повышение качества и числа удовлетворяемых человеческих потребностей; остановка в технологическом развитии равносильна прекращению человеческой цивилизации;
- ▷ технологический мир одновременно и развивает, и подавляет человека, жизнь и деятельность в нем человека изменили и продолжают менять его интеллектуально-духовную сущность и физиологию, к сожалению, не всегда в направлении к улучшению;
- ▷ высокие темпы роста потребностей человека и общества ведут к ускорению темпов развития технологической среды, что требует от специалистов в различных областях производства и общественно-политической жизни усилий их творческого потенциала и навыков постановки и решения неординарных задач в экономике, производстве, образовании и т.д.

В истории человечества отношение к среде обитания изменялось. В первобытный период человек не отделял себя от природы. Он синкретичен: все, что его окружает, — деревья, звери, вода, солнце — обладает и душой, и разумом, а сам он произошел от какого-нибудь животного-тотема. Следы такого миропонимания присутствуют в сказках. Человек находится в непосредственном контакте с одушевленной природой, он чувствует себя частицей природы.

В античный период человек осознает в себе силу, отличающую его от естественной природы. Разум позволяет ему ощутить свое превосходство, и он начинает отгораживаться от природы, создавая границы собственного бытия. Создавая жилище собственными руками из природных материалов, человек вкладывал в них свою любовь. Вещи сохраняли тепло его души и энергию живой природы.

В раннем христианстве и Средневековье свобода сознания человека ограничена властью Бога. Разум ограничен, но не природой, а религиозными рамками. Предметная среда создается по канонам в соответствии с принятыми правилами, но она рукотворна и одухотворена.

В период Возрождения и Просвещения сознание освобождается от религиозных оков, но утрачена и естественная связь с природой. Человек создает первые механизмы, способные заменить его руки, но не его чувства.

В середине XIX в. человечество пережило резкое изменение качества среды — на смену рукотворной среде пришли вещи, сделанные машиной.

До появления механизмов весь предметный мир создавался рукотворно и каждый предмет нес отпечаток человеческой любви, мысли, был в своем роде уникален и неповторим. В XIX в. предметный мир стал утрачивать теплоту. Люди пытались сохранить уходящую красоту, декорируя предметы, но постепенно механизмы отвоевывали у них все больше вещей.

С появлением в 1960 г. индустриального способа строительства, когда форма, размеры нового жилища определяются не человеческими мерками, а технологическими условиями, которые вытеснили рукотворную среду обитания, человек постепенно, шаг за шагом удаляется от здоровой среды, утрачивает естественный контакт с природой.

Человек существует не только и не столько в материально-физиологическом измерении. Вырвавшись за его пределы, он создал ноосферу — чисто человеческую среду, и теперь у него два «дома», две «родины» — породившая его Природа и порожденный им самим мир духовных, культурных ценностей. Поэтому в последние годы термин «экология» был распространен на сферу культуры, вызвав к жизни такие понятия, как «экология души», «экология культуры», «экология музыки». Различать традиционную биологическую экологию и экологию культуры первым предложил Д.С. Лихачев: «...экологию нельзя ограничивать только задачами сохранения природной биологической среды. Для сохранения жизни человека не менее важна среда, созданная культурой его предков и им самим. Сохранение культурной среды — задача не менее существенная, чем сохранение окружающей природы. Если природа необходима человеку для его биологической жизни, то культурная среда столь же необходима для его “духовной оседлости”, для его привязанности к родным местам, для его нравственной самодисциплины и социальности... Если человек равнодушен к памятникам истории своей страны — он, как правило, равнодушен и к своей стране... Убить человека биологически может несоблюдение законов биологической экологии, убить человека нравственно может несоблюдение экологии культурной».

Мысли Лихачева, предложившего термин «гомосфера» (человеческая сфера), созвучны учению В.И. Вернадского, разграничивавшего биосферу и ноосферу как два различных, но взаимосвязанных понятия и говорившего о тесном взаимодействии живой и неживой природы, хозяйственной и духовной деятельности человека.

Человеку надо вернуть экологическую самость, иными словами, ответственность за окружающую среду. Для этого необходимо, считает норвежский философ Арне Несс, информировать население о тех условиях, в которых оно живет, обучать экологической этике (экологической рефлексии). Но в действительности этого недостаточно, поскольку знания и умение отстаивать свои права основываются на научных достижениях человечества, которые не полны. Чтобы сохранить природу, нужно к ней вернуться, вернуться к контакту с природой.

Остается констатировать: в мире нет, пожалуй, ничего более ценного для человечества и его будущего, чем сохранившаяся и пока работающая естественная экологическая система.

Глава 21. Потребность в новых информационных технологиях и виртуальная реальность

21.1. Информационные технологии

Применение информационных технологий ориентировано в первую очередь на автоматизацию профессионального труда конкретных специалистов. Эта задача решается за счет использования современных технических средств обработки, хранения и передачи информации. Они выбираются исходя из объема и сложности выполняемых задач, уровня развития информационных технологий в данной сфере человеческой деятельности. В современном офисе используются такие технические средства, как компьютеры, сетевое оборудование, средства коммуникации, устройства ввода-вывода информации, устройства хранения информации, устройства мультимедиа.

диа и виртуальной реальности, оргтехника, дополнительные средства.

Для обеспечения функционирования технических средств и решения с их помощью задач пользователя необходимо соответствующее программное обеспечение. Обычно используют компьютерные программы: Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Outlook, Outlook Express, Microsoft Power Point. Microsoft Outlook и Outlook Express предназначены для работы с электронной почтой, а также для чтения групп новостей или групп обсуждений.

Работа групп новостей осуществляется через сервер новостей. Эти программы включают в себя адресную книгу, которая обеспечивает доступ к каталогам интернета, упрощающим процесс поиска обычных адресов электронной почты. В программе адресной книги уже настроен доступ к нескольким каталогам.

Подключение к интернету дает следующие преимущества: организация виртуального офиса, продажа своих услуг в режиме on line, быстрый и удобный доступ к справочным материалам (каталогам, справочникам, энциклопедиям), работа с клиентами из территориально отдаленных регионов, доступ к удобной и дешевой системе коммуникаций (электронная почта, цифровая телефонная связь, видеотелефон), реализация эффективной рекламы, проведение маркетинговых исследований в сети, участие в электронных ярмарках, выставках, биржах, аукционах, безналичные дистанционные взаиморасчеты, круглосуточная работа в оперативном режиме 365 дней в году, использование электронных баз данных с информацией по странам и направлениям, получение оперативного прогноза в различных странах мира, анализ эффективности принятой рекламной стратегии.

21.2. Воображение и фантазия

Человек всегда испытывал потребность в погружении в виртуальную реальность. Главным инструментом ее создания на всех этапах человеческой истории было искусство, формирующее «вторую реальность». Когда первобытный

художник изобразил на стене пещеры сцену охоты, это была первая фиксация на материальном носителе виртуального взгляда человека на окружающий мир. Ведь сознание — это инструмент, отражающий мир в представлениях, позволяющих человеку выжить в обстоятельствах, которые чаще всего он не сам себе выбирает. В основе виртуальной реальности лежит такое свойство человеческой психики, как воображение, фантазия. Воображать — «изображать в уме чувственные и отвлеченные предметы; возможность сочетания и мысленного живописания умственных картин»¹. Термином «воображение» пользуются и наука, и искусство, и здравый смысл. Под воображением могут пониматься «сны наяву», фантазии, мечтательность и т.п. В психологии воображение понимают «как психический процесс, заключающийся в создании новых образов... на основе трансформации и рекомбинации элементов прошлого опыта человека»². Содержанием образов может стать и то, что человек никогда не воспринимал непосредственно: картины далекого прошлого или будущего; неизвестные ему места; существа, которых нет на Земле. Образы позволяют человеку выйти за пределы реального мира во времени и пространстве. Воображение как основа любой творческой деятельности проявляется во всех сторонах культурной жизни, делая возможным художественное, научное и техническое творчество. В этом смысле все, что окружает нас и что создано рукой человека, весь мир культуры в отличие от мира природы является продуктом человеческого воображения и творчества, основанного на этом воображении.

Возможность воображения «забегать» вперед, предвидеть наступление тех или иных событий в будущем свидетельствует о тесной связи воображения и мышления. Подобно мышлению, воображение возникает в проблемной ситуации, мотивируется потребностями личности, обусловлено уровнем развития общественного сознания. Воображение, или фантазия, представляет собой психический процесс создания образов, включающий предвидение конечного результата предметной

¹ Даль В. Воображать // Толковый словарь живого великорусского языка (Современное написание слов). М., 1998.

² Гостев А.А. Образная сфера человека. М., 1992. С. 53–54.

деятельности и обеспечивающий создание программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью. Несмотря на то что в воображении у человека возникают образы предметов и явлений, ранее ему не встречавшихся, всегда можно найти реальные аналоги составляющих их элементов. Даже в изображении марсиан писателем-фантастом Гербертом Уэллсом можно найти земные реалии: голова марсианина похожа на металлический цилиндр с клювом птицы, ноги напоминают конечности насекомого и в общем марсианин похож на огромного спрута. Создавая новый предмет, человек мысленно представляет его собранным из известных ему частей и деталей. Поэтому, чем больше знаний имеет человек, чем богаче его опыт, чем разнообразнее его впечатления, тем более интересные и неординарные образы возникают в его воображении.

Воображение людей обслуживает их «ролевые игры», обеспечивающие пребывание в виртуальном мире, как в реальном. Образы воображаемого мира участвуют в вымышленных приключениях и деформированных в благоприятном (или неблагоприятном) для субъекта виде реальных историях. Каждый человек «живет» в придуманном мире, но эти «придумки» должны укладываться в диапазон общепринятых значений, иначе возможна патология — полная идентификация воображаемого мира с миром реальным, т.е. патологически неадекватное восприятие действительности.

Человек издревле объяснял себе реальность с помощью мифов, сказок, персонажей религий и т.д. Языческие божества, олицетворявшие силы природы, — гром и молния, Солнце и огонь, духи гор, лесов, озер, вод и домов — все это принадлежит виртуальной реальности. В сказаниях и легендах всех древних народов присутствуют образы сверхчеловека (Прометей, познакомивший людей с огнем), в религиях — пророки и святые, в волшебных сказках и эпических песнях — рыцари, спасающие пленных принцесс, побеждающие драконов, сражающиеся с гигантами и людоедами.

Сновидения также являются видом виртуальной реальности. Во сне человек «живет» в фантастическом мире, где самые невероятные вещи кажутся простыми и естественными. Сюжеты сновидений неправдоподобны, в них обычно отсутствует

2.2. Воображение
логика и наруш
сны являются ва
Психологи п
играют важную
приводящие к
дражителей, ка
подобный масс
брыми и злым
интонирование
доть к изменен
Воздействи
механизмами.
слушателя как
постигает пост
можно, без вся
реживание та
мую чувством
удовольствием
ляющийся ре
художественн
альным состо
Возможн
ность» много
этой новой с
стрирована н
тели в ужасе
гался с экра
давало вирт
создает свои
ми, противос
ства кинема
ницу иллюз
видением
экране, как
спящему р
В вирту
ва, живет с
Руднев В.

логика и нарушены законы привычной реальности. Однако сны являются важной частью психической жизни людей.

Психологи полагают, что измененные состояния сознания играют важную роль в жизни человека. Известны ритуалы, приводящие людей в состояние экстаза с помощью таких раздражителей, как, например, ритмические танцы. В древности подобный массовый экстаз служил средством «общения» с добрыми и злыми духами, и сейчас монотонное пение шамана, интонирование определенных мантр и сур способны приводить к измененным состояниям сознания.

Воздействие искусства на человека объясняется похожими механизмами. Произведение искусства выступает для зрителя, слушателя как постоянный источник прозрения, которое тот постигает постепенно, с большей или меньшей ясностью, возможно, без всякой логической полноты, хотя его душевное переживание также пробуждает характерную эмоцию, называемую чувством красоты, эстетической эмоцией, эстетическим удовольствием. В частности, аристотелевский катарсис, являющийся результатом сопереживания, включения зрителя в художественный сюжет, по своему характеру близок к виртуальным состояниям, вызываемым иными средствами.

Возможности искусства создавать «вторую действительность» многократно усилил кинематограф. Эффективность этой новой системы виртуальной реальности была продемонстрирована на первых киносеансах братьев Люмьер, когда зрители в ужасе бежали от поезда, который, как им казалось, двигался с экрана прямо на них. Действительно, кино всегда создавало виртуальный мир. «Кино не отражает реальность, оно создает свою реальность, творит ее, как бог, со своими законами, противоречащими законам физики»¹. Из всех видов искусства кинематограф наилучшим образом умеет показывать границу иллюзорного и реального и столь же тесно связан со сновидением и бессознательным. То, что снято и отражено на экране, кажется настоящим, но только кажется, как кажется спящему реальностью то, что он видит во сне.

В виртуальных мирах, создаваемых всеми видами искусства, живет сегодня все больше людей.

¹ Руднев В. Словарь культуры XX века. М., 1997. С. 131.

Удовольствие от искусства, по словам Д. Дидро, возрастает пропорционально воображению, чувствительности и знаниям. Ни природа, ни искусство, ее копирующее, ничего не говорят человеку глухому, бесчувственному и мало говорят человеку невежественному. Другими словами, способность создавать и наслаждаться художественными творениями не является врожденной чертой, которой отдельные люди могут быть наделены в большей или меньшей степени; она зависит в первую очередь от уровня общего развития человека, накопленных им знаний, развитости его интеллекта и чувств.

21.3. Виртуальная реальность как потребность

Для современной эпохи характерна новая — компьютерная коммуникативная виртуальная реальность, способствующая новым взаимодействиям человека и общества. Компьютерные сети начинают играть роль пространства сознания.

В последние годы развитие информационных технологий привело к появлению технических и психологических феноменов, которые в популярной и научной литературе получили название «виртуальная реальность». Развитие техники программирования, быстрый рост производительности полупроводниковых микросхем, разработка специальных средств передачи информации человеку, а также обратной связи (надеваемых на голову стереоскопических дисплеев, перчаток и костюма, в которые встроены датчики, передающие на компьютер информацию о движениях пользователя) — все это создало новое качество восприятия и переживаний, осознанных как виртуальные реальности.

Внешний эффект состоит в том, что человек «попадает» в мир или весьма похожий на настоящий, или предварительно задуманный, инсценированный программистом (например, попадает на Венеру, участвует в космических путешествиях или космических войнах), или получает новые возможности в плане мышления и поведения. Наиболее впечатляющим достижением новой информационной технологии, безусловно,

21.3. Виртуальная
является возмож
мир, не только
стоятельно.
Собственно
но легко, по
погружаясь в с
леченно читая
ность человек
ля или слуша
активный пер
тавляют систе
в действие, п
мире, но и в
зрения воспр
требностей в
ственно быс
ние и внед
совершенно
чество не ст
лярность по
с ним, обре
ных компь
приведшие
раздо ране
Слово
ности» во
мулирован
логик Дун
пирическ
вовала от
но. Хотя
добиться
содержи
но содер
пились
Скотт и
формал
концеп
разнооб

является возможность для человека, попавшего в виртуальный мир, не только наблюдать и переживать, но действовать самостоятельно.

Собственно говоря, человек и раньше мог, причем довольно легко, попасть в мир виртуальной реальности, например, погружаясь в созерцание картины, кинофильма или просто увлеченно читая книгу. Однако во всех подобных случаях активность человека была ограничена его позицией зрителя, читателя или слушателя — он сам не мог включиться в действие как активный персонаж. Совершенно иные возможности предоставляют системы виртуальной реальности: самому включиться в действие, причем часто не только в условном пространстве и мире, но и в как бы вполне реальных, во всяком случае с точки зрения восприятия человека. Все это предопределило бум потребностей в новых информационных технологиях и соответственно быстрое их развитие. Однако широкое распространение и внедрение таких технологий порождают множество совершенно особых проблем и тенденций, с которыми человечество не сталкивалось ранее. Широкую известность и популярность понятие «виртуальная реальность» и все, что связано с ним, обрело сравнительно недавно — уже в эпоху персональных компьютеров и глобальной сети интернет, однако идеи, приведшие к возникновению этого феномена, зародились гораздо ранее.

Слово «виртуальный» (от лат. *virtus*) в «виртуальной реальности» восходит к лингвистическому разграничению, сформулированному еще в средневековой Европе. Средневековый логик Дунс Скотт утверждал, что понятие вещи содержит эмпирические атрибуты не формально (как если бы вещь существовала отдельно от эмпирических наблюдений), но виртуально. Хотя для понимания свойств вещи нам может понадобиться углубиться в наш опыт, сама реальная вещь уже содержит в своем единстве множество эмпирических качеств, виртуально, в противном случае все они не закрепились бы как качества этой вещи. Термин «виртуальный» Скотт использовал для того, чтобы преодолеть пропасть между формально единой реальностью (предполагаемой нашими концептуальными ожиданиями) и нашим неупорядоченно разнообразным опытом.

21.4. Виды виртуальной реальности

Предшественником виртуальной реальности, несомненно, является телевидение. Фактически оно уже давно используется массой людей для ухода в несуществующую, выдуманную реальность, вовлекая их в виртуальные события «мыльных опер», телевизионных игр, мультсериалов или триллеров. При этом некоторые люди оказываются втянутыми в виртуальную жизнь настолько, что воспринимают телевизионных персонажей так, как если бы те были равноправными членами их семьи; сопереживают происходящим с ними событиям так, как если бы они происходили с близкими им людьми. Такое восприятие не может не оказывать воздействия на психику.

Восприятие насилия влияет на отношение к насилию: человек начинает относиться к нему как к общепринятому явлению и как к приемлемому способу решения проблем. Однако здесь не все столь однозначно: исследования показали, что это влияние сильнее сказывается на индивидах с большим относительным уровнем агрессивности, т.е. тот, кто предрасположен к агрессии, ищет повод ее выразить и может это сделать без компьютеров и ТВ. Греческие слова «катарсис» и «мимезис» в древности использовались для объяснения влияния художественного изображения насилия в произведениях искусства. Слово «мимезис» относилось к процессу научения детей через наблюдение и восприятие. «Катарсисом» называлась эмоциональная разрядка зрителей во время представления трагедии. Наблюдатель художественной сцены, изображающей насилие, испытав катарсис, может изгнать из своей души атавистических антисоциальных демонов и стать менее агрессивным после представления. Но динамика его поведения может принять и форму мимезиса, и зритель, выбежав на улицу, начнет воспроизводить и тиражировать сцену насилия, которую только что воспринял.

Телевидение, книги и другие средства массовой информации не могут считаться настоящей виртуальной реальностью, поскольку не обладают возможностью интерактивного взаимодействия. Другими словами, они не дают обратной связи: человек наблюдает некое действие на экране телевизора, однако его реакция никак не может повлиять на это действие, чтобы изменить его

ход. В этом смысле следующий, более глубокий уровень вовлеченности в виртуальность дают компьютерные игры. Хотя события, происходящие в игре, безусловно являются менее «настоящими», чем те, которые можно наблюдать на телеэкране, однако тот факт, что игрок непосредственно участвует в этих событиях, создает гораздо более мощный эффект погружения в виртуальный мир. Кроме того, исследования показали, что, будучи не совсем настоящим и оставляя простор для фантазии, такой мир часто становится более привлекательным, чем тот, который является фотографической копией реальной действительности.

Чрезмерная увлеченность компьютерными играми часто приводит к зависимости от них. Психологи выделяют компьютерную зависимость 1-го и 2-го порядка. Зависимые 1-го порядка чувствуют себя в приподнятом настроении во время игры. Они любят играть группами в сети, получают позитивное подкрепление от группы, когда становятся победителями, и именно это является для них главным. Компьютер для них — средство получить социальное вознаграждение. Эти люди используют компьютерные игры для своего развития и социализации. Их зависимость сродни зависимости от мольберта и кисточек юных любителей рисовать или зависимости от спортзала юных любителей спорта. Зависимые 2-го порядка — настоящие жертвы «виртуальной зависимости». Они используют компьютер для бегства от чего-либо в своей жизни, и их привязанность к компьютерной игре — симптом более глубоких проблем (например, физические недостатки, низкое самоуважение и т.д.). «Виртуальная зависимость» может привести к социальной и эмоциональной изоляции, психическим расстройствам и информационным перегрузкам, к индивидуализму и отчуждению.

Распространение интернета порождает проблемы психологической зависимости, сходные с зависимостью от компьютерных игр. Дезадаптированный человек сегодня может «уйти» в интернет, где вместо персонажей игры по другую сторону экрана окажутся живые люди (у которых тоже могут быть свои проблемы и интересы). Сегодня в социальный процесс, запущенный этой новой фазой информационной революции, вовлечены миллионы людей. Пока общение в интернете в ос-

новном происходит с помощью текста. Здесь нет интонаций и мимики, однако это не значит, что здесь нет чувств. Эмоциональная вовлеченность в обсуждаемую тему преодолевает чисто «интеллектуальную» сущность медиума — компьютера, и люди устанавливают эмоциональные отношения, влюбляются, ссорятся, радуются и переживают. Воображение заполняет пустоты, оставленные ощущениями. Если для пользователей с серьезными психологическими проблемами виртуальное общение станет основным, это усугубит их проблемы. Типичная ситуация: он или она не умеет общаться, заводить друзей и испытывает непреодолимую робость в общении с представителями противоположного пола, и тут на помощь приходит сеть — место, где рады любому, любой человек с легкостью найдет единомышленников, друзей или, на худой конец, собеседников. Если есть такая возможность быть выслушанным и понятым, отпадает необходимость в старых связях, в реальных отношениях. World Wide Web может стать настоящей паутиной, из которой очень нелегко вырваться.

Психопатологии в интернете носят несколько иной характер, чем в реальной жизни, во многом благодаря тому, что в виртуальном пространстве можно действовать инкогнито. Анонимность в коммуникации может подтолкнуть человека, который никогда бы не повел себя каким-то неподобающим образом публично, реализовать свои деструктивные фантазии в сети. Люди с легкостью способны находить единомышленников в киберпространстве, какими бы экзотическими, странными и даже девиантными ни были их интересы, и создавать на основе этого группы, которым нет аналогов в реальной действительности. Для таких людей коммуникация в киберпространстве является крайне притягательной и стимулирующей — в этой среде им удастся избежать фрустраций, связанных с реализацией их патологических желаний, и удовлетворять последние. Причем иногда удовлетворение девиантных потребностей в интернете бывает даже защищено законом. Как и всякая технология, интернет может быть использован и как противоядие психопатологиям, и как инструмент психотерапии. Сегодня существуют такие понятия, как «терапия в киберпространстве», «online психологи», сетевые психотерапевтические сервисы, а также множество центров, использующих тех-

2.5. Перспективы
нологии как сре
«виртуальной з
симости.

пространне
коренным изм
повлечь за со
Сейчас невоз
этим истинно

Интернет
лизации изве
сообществе и
определяющ
нообразные
тие статуса к
свобода, инт
Это означает
ориентиров
отношений,
щается в ин
роне в отно
ный посл
государстве
ничения, п
фактически
быть устан
го не поже

Вторже
различные
ставлять с
ютерной
реальной
В фил
альный м

нологии как средство защиты от них самих и помогающих при «виртуальной зависимости», в частности при интернет-зависимости.

21.5. Перспективы развития виртуальной реальности

Несомненно, что дальнейшее развитие и распространение виртуальных технологий способны привести к коренным изменениям в научно-технической сфере, а также повлечь за собой существенные социальные преобразования. Сейчас невозможно себе представить, каким будет в связи с этим истинное положение дел через несколько десятилетий.

Интернет представляет собой идеальное средство для реализации извечного стремления человека к свободе. В любом сообществе индивид всегда приобретает тот или иной статус, определяющий сферу его полномочий и накладывающий разнообразные ограничения. Однако интернет упраздняет понятие статуса как таковое и заменяет его на понятие интенции: свобода, интенционально понимаемая, есть открытая свобода. Это означает, что как только человек покидает среду статусно ориентированной коммуникации, среду институциональных отношений, отношение теряет свою вторую сторону, превращается в интенцию, точечный вектор, в запрос не к иной стороне в отношении, а в запрос интенциональный — направленный посыл без адресата. В такой среде невозможны никакие государственные институты, никакой контроль, никакие ограничения, поскольку участник интенциональных отношений фактически виртуален и его личность в общем случае не может быть установлена никакими методами, если только он сам этого не пожелает.

Вторжение виртуальности в нашу жизнь может породить различные психологические проблемы, которые будут представлять собой отягощенный вариант описанной выше компьютерной зависимости. Уже сейчас многие бегут от трудностей реальной жизни в интернет или мир компьютерных игр.

В фильме «Матрица» люди до такой степени ушли в виртуальный мир, что в конце концов полностью утратили ощущение

ние реальности. Их жизнь и деятельность оказываются всего лишь иллюзией, тщательно смоделированной сверхмощными компьютерами, а на самом деле они просто придатки машин, служащие для них дешевым энергетическим сырьем. Хотя фильм снят в жанре боевика и многие его построения не выдерживают никакой научной критики, некоторые идеи все же заставляют задуматься. Возникает вопрос: если технология способна достичь такого уровня, при котором виртуальную реальность невозможно отличить от реальной жизни, то есть ли гарантия, что мир, где мы живем, — не виртуальный, что он не был создан кем-то искусственно с той или иной целью?

О перспективах развития виртуальной реальности можно много говорить. Время рассудит, как все обернется на самом деле: выйдет ли наша цивилизация на новую ступень развития или, напротив, будет отброшена назад.

Однако прогресс остановить невозможно, и ясно, что виртуальная реальность так или иначе займет свое место в нашей жизни. Поэтому задача Человека Разумного — использовать свой разум так, чтобы извлекать из новых достижений максимум пользы (по возможности получая от этого удовольствие), но никогда не допускать, чтобы виртуальная реальность стала ему иллюзорной заменой реального мира.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

К главе 14

1. По каким параметрам определяется и характеризуется качество жизни?
2. Какая потребность составляет основной принцип личностного бытия?
3. Как формируется теоретическая модель человека-потребителя?
4. При преобладании каких потребностей личность направлена к духовному миру, развивает свой внутренний потенциал и обладает определенным уровнем духовности?
5. Какая потребность составляет основной принцип личностного бытия, его содержание и цель?
6. Когда знания и ум превращаются в личностные характеристики?
7. Человеческие ценности можно разделить на несколько групп. Охарактеризуйте их.

8. Что является собой предельную цель в жизни человека?
9. Что может служить основанием классификации ценностей жизни и культуры?
10. Что включает в себя понятие «сфера сервиса»?
11. С какими сферами общественной жизни тесно взаимодействует сфера сервиса?

К главе 15

1. Какие вещества относят к пище?
2. Назовите один из главных принципов здорового образа жизни.
3. Что понимается под безопасностью пищевых продуктов?
4. Каким образом распространяются пищевые инфекции?
5. С какой целью применяются пищевые добавки?
6. Что включает в себя понятие «гигиена»?
7. Какую роль сыграл М. В. Ломоносов в становлении гигиены в России?
8. Личная гигиена и ее значимость.
9. Какие гигиенические требования предъявляются к жилищу?
10. Как влияет загрязнение атмосферного воздуха на здоровье населения и гигиенические условия жизни в городах?

К главе 16

1. Что определяет ценность человеческой жизни, заставляет человека искать высокий смысл своего появления и ухода из жизни?
2. Какие потребности выступают адекватным выражением биосоциальной природы человека?
3. Что первично в человеке: биологическое или социальное?
4. Чем обусловлены индивидуальные различия человека, проявляющиеся в его психической деятельности и поведении?
5. Какие особенности человека понимают под способностями?
6. В чем отличительная черта социальных потребностей?
7. В каких условиях может осуществляться человеческая деятельность?
8. Что выступает фундаментальным, объективным побудителем человеческой деятельности?

К главе 17

1. Как зависит спрос на различные услуги от пола, возраста и индивидуальных особенностей клиентов?
2. Существуют ли потребности, которые можно удовлетворить на 100 %?
3. Какие дополнительные факторы оказывают влияние на принятие решения о приобретении услуги?
4. В каких случаях качество услуг признается потребителем удовлетворительным?

5. Перечислите оценки качества услуг.
6. Что является одной из необходимых составляющих удовлетворения потребностей в культуре обслуживания клиентов и успеха бизнеса?
7. Охарактеризуйте этапы совершения заказа на предприятии сервиса.
8. Что такое тактика обслуживания клиента?
9. Можно ли работникам контактной зоны отождествлять свой вкус со вкусом заказчиков?

К главе 18

1. Что собой представляет демонстративное потребление?
2. Что можно обозначить через демонстрацию потребления?
3. В чем различие демонстративного потребления в городе и на селе?
4. Почему в наше время показное потребление стало нормой культуры?
5. В чем проявляется кризис показного потребления?
6. В чем суть рациональности показного потребления?
7. Какой вариант показного потребления в силу экономической доступности присущ разным слоям населения России?
8. Что служит основой маркетинговой стратегии в производстве предметов престижного потребления?
9. Почему необходимо обеспечивать непрерывное возобновление и развитие производственного процесса?

К главе 19

1. Что служит важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира и самоутверждению человека?
2. В чем суть задач рекреации?
3. В чем проявляются культуротворческая сущность рекреации и одна из ведущих ее функций — обеспечение возможностей для творчества, творческой самореализации личности?
4. Может ли рекреация полноценно осуществляться по принуждению? Почему?
5. Какие ценности аккумулирует рекреация?
6. Какие ценности должны доминировать, чтобы человек включился в интенсивные занятия физической культурой, различными видами активного досуга?
7. Какие уникальные ресурсы оздоровления вы знаете?
8. Что такое рекреационный туризм?
9. Что выступает необходимой основой для развития рекреационного туризма?
10. Существуют ли особые виды рекреации? Какие?
11. Какие потребности человека удовлетворяет рекреационная деятельность?

К главе 20

1. Дайте определение понятию «человек» с точки зрения экологического подхода.
2. В чем чаще всего выражается зависимость нервно-психического состояния и вообще состояния организма человека от природных процессов?
3. Какая программа *homo sapiens* записана в молекулах ДНК и определяет его как биологический вид?
4. Что включают в себя природные (естественные) ресурсы?
5. В каких факторах могут проявляться экологические загрязнения среды?
6. К каким последствиям может привести быстрое развитие генной инженерии?
7. Какими особенностями характеризуется созданный в результате преобразовательной деятельности человека искусственный мир (или технологическая среда)?
8. Какое влияние на человека оказывают усложнение среды обитания, ее повышенная техническая и информационная насыщенность?
9. Что можно считать самым ценным для человечества и его будущего?

К главе 21

1. На что в первую очередь ориентировано применение информационных технологий?
2. Что включает в себя понятие «виртуальная реальность»?
3. Что стало главным инструментом создания виртуальной реальности?
4. В каком случае в воображении человека возникают интересные и неординарные образы?
5. В каких случаях возможно патологически неадекватное восприятие действительности?
6. Какую роль начинают играть компьютерные сети?
7. Какие возможности предоставляют системы виртуальной реальности?
8. Телевидение как предшественник виртуальной реальности.
9. Почему телевидение, книги и другие средства массмедиа еще не могут считаться настоящей виртуальной реальностью?
10. В чем проявляется компьютерная зависимость?

Вместо заключения. Потребность в выборе потребности

Фундаментальным свойством живой материи являются тенденции к самосохранению, самовоспроизведению и приспособлению себя к среде и среды к себе, т.е. к развитию. Долгое время считалось, что природные потребности служат только необходимости установления равновесия со средой и что результатом их удовлетворения всегда становится переход в состояние покоя. Однако одним из самых сложных состояний для человека оказывается состояние удовлетворенности всех потребностей, служащих установлению равновесия-покоя, и называется оно скука. У человека есть данные природой потребности в нарушении равновесия со средой, в беспокойстве, в получении информации, в новизне. Биологический смысл этого ряда потребностей в том, что человеку необходимо поддержание себя в определенном эмоциональном тоне, а именно новизна, непривычность, неожиданность поддерживают тонус человека. В процессе индивидуальной жизни человек вырабатывает новые, сформированные в обществе потребности. Потребности в навыках деятельности, в деятельном состоянии, в эмоциональном тоне, приобретаемые или развивающиеся в жизни, являются действительными потребностями. Отсутствие способов деятельности или деятельного состояния сигнализирует об угрозе благополучию человека (депрессия, скука, опустошение и т.д.).

Развитие, изменение человека и условий его существования делают необходимым осуществляемую в большей или меньшей мере на протяжении всей его жизни перестройку деятельностей, реализующих его приобретенные, сексуальные и даже врожденные потребности. При такой перестройке одни потребности приобретаются вновь, другие полностью утрачиваются, третьи утрачиваются только частично, поэтому изменяется характер влияния их объектов, а также характер соподчинения реализующих потребности деятельностей.

Деятельность по перестройке, утрате одних и приобретению других потребностей, приводящая к изменению сигнального значения их объектов, называется ориентировочно-оценочной деятельностью в отношении собственных потребностей, или *выбором*.

Выбор может происходить под влиянием условий непроизвольно или производиться преднамеренно, сознательно в результате понимания необходимости в нем. В первом случае мы будем говорить о невольном или неосознанном выборе, а во втором — о сознательном или преднамеренном.

При этом преднамеренным, осозанным могут быть только:

- ♦ постановка проблемы;
- ♦ перебор вариантов тех или иных последствий того или иного решения;
- ♦ интеллектуальная оценка значимости и значения этих последствий;
- ♦ попытка эмоционально оценить эти последствия путем, например, вызывания ярких представлений о них.

Произвольными могут быть:

- ♦ создание условий, максимально способствующих осуществлению выбора в осознанно предпочитаемом направлении;
- ♦ осуществление поведения в соответствии с выбранным направлением;
- ♦ контроль соответствия или несоответствия поведения выбранному направлению;
- ♦ фиксация результатов поведения и характера эмоциональных реакций на эти результаты;
- ♦ фиксация изменения эмоционального реагирования на объекты отвергаемых выбором или формируемых потребностей.

Само протекание выбора (перестройка потребностей) осуществляется на физиологическом уровне. Сознание может только:

- ♦ играть роль пускового или приостанавливающего фактора;
- ♦ регулировать создание оптимальных условий для протекания выбора;
- ♦ осуществлять наблюдение за этапами его течения (чтобы вовремя способствовать или помешать выбору);

- ◇ с большей или меньшей степенью точности констатировать факт, что выбор завершился, т.е. потребность сформирована, потребность утрачена, потребности соподчинены.

Выбор может быть: 1) растормаживающим инициативу и 2) тормозящим ее осуществление. Первый выбор биологически, индивидуально и личностно полезен, второй вреден. Первый способствует самореализации, второй ей препятствует. Первый выбор означает большую приспособленность этой личности, этого человека и его организма, второй — большую неприспособленность. Первый выбор расширяет возможности самоутверждения, второй их сужает. Первый выбор имеет положительный, жизнеутверждающий социальный резонанс и результат, второй побуждает окружающих к самоотречению, аскетизму, обесценению индивидуального в себе.

относят веществ
риатом, котор
изводство, а та
ка, которая соз
ную функцию
организмом, н
ком, но не пи
тикам, являе
зван пищей. Р
ся организм

Для получ
(табл. П1.1), д
кислоты), мин
организме — а

Ниже при
нагрузках:

Вид физическ

Физическ

Гимнасти

Ходьба по

Ходьба по

16—20

30—35

60—70

Ходьба в

Бег трус

Бег со с

6

10

11

13

15

Бег на

7

12

15

Катани

Приложение 1

Потребность в пище: практический аспект

Пища. Не все, что мы едим или пьем, — пища. К пище относят вещества, которые могут обеспечить организм энергией, материалом, который будет обеспечивать его рост, восстановление и воспроизводство, а также регулировать упомянутые процессы. Поэтому клетчатка, которая содержится в бананах или перловой каше и выполняет полезную функцию улучшения моторики кишечника, но не усваивается организмом, не относится к пище. Чай скорее является слабым наркотиком, но не пищей. Однако спирт, который тоже можно отнести к наркотикам, является для нашего тела источником энергии и может быть назван пищей. Различные приправы, например перец, также не усваиваются организмом.

Для получения энергии организм использует белки, жиры и углеводы (табл. П1.1), для роста, восстановления и воспроизводства — белки (аминокислоты), минеральные вещества и воду, для контролирования процессов в организме — аминокислоты, минеральные вещества, витамины и воду.

Ниже приведены энергозатраты в 1 мин при различных физических нагрузках:

Вид физической нагрузки ккал/кг массы тела

| | |
|--|-----------|
| Физическая зарядка | 0,06 |
| Гимнастика (вольные упражнения). | 0,08 |
| Ходьба по комнате | 0,04 |
| Ходьба по лестнице, ступень/мин: | |
| 16—20 | 0,06 |
| 30—35 | 0,09 |
| 60—70 | 0,14 |
| Ходьба в гору | 0,20 |
| Бег трусцой | 0,10 |
| Бег со скоростью, км/ч: | |
| 6 | 0,12 |
| 10 | 0,15 |
| 11 | 0,20 |
| 13 | 0,26 |
| 15 | 0,30 |
| Бег на лыжах со скоростью, км/ч: | |
| 7 | 0,11 |
| 12 | 0,17 |
| 15 | 0,26 |
| Катание на коньках. | 0,07—0,12 |

Езда на велосипеде со скоростью, км/ч:

| | |
|--------------|------|
| 4 | 0,04 |
| 10 | 0,07 |
| 15 | 0,11 |
| 20 | 0,14 |

Плавание со скоростью, м/мин:

| | |
|--------------|------|
| 10 | 0,05 |
| 20 | 0,06 |
| 30 | 0,09 |
| 50 | 0,16 |

Гребля со скоростью 50–80 м/мин 0,04–0,10

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Волейбол | 0,06 |
| Баскетбол | 0,13–0,14 |
| Бадминтон | 0,08 |
| Настольный теннис | 0,06–0,07 |
| Футбол | 0,12 |
| Борьба | 0,18–0,27 |
| Бокс | 0,21–0,29 |
| Теннис | 0,11 |

Таблица П11.1. Энергетическая и пищевая ценность 100 г некоторых продуктов

| Продукт | Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|-------------------|------|----------|---------|-------------|
| Молокопродукты | 54 | 3,0 | 3,5 | 5,5 |
| Молоко сгущенное | 321 | 8,1 | 8,1 | 55,7 |
| Сметана | 285 | 2,1 | 28,0 | 3,0 |
| Творог жирный | 220 | 11,0 | 19,0 | 4,0 |
| Творог нежирный | 75 | 14,0 | 0,5 | 3,5 |
| Йогурт | 71 | 5,0 | 5,0 | 7,0 |
| Сыр | 340 | 18,0 | 30,0 | 3,0 |
| Мороженое | 200 | 3,4 | 15,0 | 12 |
| Цыпленок | 170 | 18,2 | 10,2 | — |
| Говядина жирная | 154 | 15,0 | 10,0 | — |
| Говядина нежирная | 106 | 18,0 | 4,0 | — |
| Печень говяжья | 134 | 19,8 | 3,9 | 3,6 |
| Телятина нежирная | 190 | 19,1 | 12,0 | — |
| Свинина мясная | 230 | 14,0 | 20,0 | — |
| Свинина жирная | 390 | 13,0 | 36,0 | — |

Продолжение табл. П1.1

| Продукт | Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|----------------------|------|----------|---------|-------------|
| Баранина | 206 | 14,0 | 16,0 | — |
| Ветчина | 330 | 14,4 | 30,0 | 0,6 |
| Колбаса любительская | 290 | 12,0 | 26,0 | — |
| Колбаса чайная | 150 | 10,0 | 11,0 | 1,0 |
| Судак | 72 | 16,0 | 1,0 | — |
| Треска | 320 | 2,0 | 45,0 | — |
| Сардины в масле | 214 | 25,3 | 11,7 | — |
| Сельдь соленая | 120 | 16,0 | 6,0 | — |
| Яйца | 150 | 10,6 | 9,8 | 2,0 |
| Хлеб ржаной | 240 | 5,1 | 1,0 | 42,5 |
| Хлеб пшеничный | 280 | 7,1 | 1,0 | 54,0 |
| Сахар | 390 | — | — | 95,5 |
| Мед | 306 | 0,2 | — | 78 |
| Шоколад | 528 | 4,4 | 35,1 | 53,0 |
| Конфитюр | 272 | 0,6 | 0,1 | 70,0 |
| Макароны | 336 | 9,3 | 0,8 | 70,9 |
| Крупа гречневая | 329 | 10,6 | 2,3 | 64,4 |
| Крупа пшеничная | 335 | 10,1 | 2,3 | 66,5 |
| Крупа манная | 333 | 9,5 | 0,7 | 70,1 |
| Рис | 332 | 6,4 | 0,6 | 72,5 |
| Кукуруза | 340 | 8,4 | 4,3 | 64,9 |
| Горох | 310 | 18,2 | 4,0 | 55,0 |
| Зеленый горошек | 97 | 7,6 | 0,4 | 21,0 |
| Фасоль | 320 | 19,6 | 1,6 | 58,0 |
| Зеленая фасоль | 36 | 2,0 | 0,2 | 60,7 |
| Шпинат | 30 | 2,8 | 0,7 | 4,9 |
| Чечевица | 340 | 23,7 | 1,3 | 6,6 |
| Картофель | 80 | 1,7 | 0,2 | 18,2 |
| Масло сливочное | 734 | 0,4 | 84,0 | 0,5 |

| Продукт | Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |
|----------------------|------|----------|---------|-------------|
| Масло топленое | 869 | — | 93,5 | — |
| Масло растительное | 872 | — | 93,5 | — |
| Маргарин | 720 | 0,6 | 81,0 | 0,4 |
| Капуста белокочанная | 27 | 1,5 | — | 5,2 |
| Морковь | 36 | 1,3 | — | 7,6 |
| Лук зеленый | 21 | 1,1 | — | 4,1 |
| Лук репчатый | 48 | 2,5 | — | 9,2 |
| Огурцы свежие | 15 | 0,7 | — | 2,9 |
| Томаты красные | 18 | 0,5 | — | 4,0 |
| Арбуз | 38 | 0,4 | — | 8,8 |
| Яблоки антоновские | 48 | 0,3 | — | 11,5 |
| Груши | 44 | 0,3 | — | 10,5 |
| Виноград | 68 | 0,3 | 0,7 | 16,7 |
| Смородина черная | 43 | 0,7 | — | 9,8 |
| Смородина красная | 44 | 0,5 | — | 10,5 |
| Земляника | 43 | 1,5 | — | 8,9 |
| Лимоны | 41 | 0,8 | — | 9,2 |
| Апельсины | 41 | 0,8 | 0,2 | 9,2 |
| Вишня | 52 | 0,7 | — | 12,0 |
| Слива | 47 | 0,6 | 0,2 | 10,7 |
| Бананы | 122 | 1,0 | 0,3 | 32,3 |
| Персики | 38 | 0,6 | 0,1 | 9,7 |
| Грецкие орехи | 664 | 13,7 | 67,2 | 13,2 |
| Лесные орехи | 647 | 10,8 | 63,2 | 19,8 |
| Арахис (жареный) | 566 | 28,8 | 46,9 | 18,1 |
| Миндаль | 547 | 18,6 | 54,1 | 19,6 |

Белки — основная составляющая любого живого организма. Белкам нет замены, потому что только из них человеческий организм может получить азот. Они обеспечивают организм «сырьем» для каждого органа.

каждой клетки. Кроме того, белки помогают поддерживать жидкостный баланс в спинном и головном мозге, кишечнике, а также транспортируют питательные вещества и лекарства.

Почти все белки не растворяются в воде. Растворимые, например казеин в молоке или альбумин в яичном белке, при нагревании или взбивании становятся видимыми.

Незаменимые аминокислоты. Большинство животных белков содержит в достаточном количестве 12 важнейших незаменимых аминокислот, необходимых человеку, и поэтому называется полноценными. Ни один растительный белок не имеет такого набора важнейших аминокислот, чтобы каждая была представлена в нужном количестве. Поэтому вегетарианцам следует смешивать различные группы растительных белков, чтобы их диета была насыщена всеми необходимыми аминокислотами.

Аргинин присутствует в организме в свободном виде и в составе белков, участвует в синтезе мочевины и других процессах азотистого обмена, усиливает высвобождение инсулина, гормона роста, может увеличивать количество спермы, стимулирует иммунную систему.

Валин входит в состав многих белков (альбумина, казеина, белков соединительной ткани), служит одним из исходных веществ при биосинтезе пантотеновой кислоты (витамин B₅), не перерабатывается в печени и активно используется мышцами.

Гистидин входит в состав многих белков, служит для производства красных и белых кровяных телец. Применяется для лечения анемии, аллергических заболеваний, ревматоидных артритов, язв желудка и кишечника, поглощает ультрафиолетовые лучи.

Изолейцин входит в состав всех природных белков, играет ведущую роль в выработке гемоглобина, обеспечивает мышечные ткани энергией. Помогает при мышечном переутомлении.

Лейцин входит в состав всех животных белков. Применяется для лечения болезней печени, анемий, способствует заживлению ран, сращиванию костей. Один из источников энергии в организме, замедляет распад белка мышц.

Лизин входит в состав белков, способствует росту костных тканей, помогает вырабатывать коллаген (волоконный белок, входящий в состав костей, хрящей и других соединительных тканей).

Метионин входит в состав белков, служит при биосинтезе адреналина, является источником серы при синтезе цистеина. Применяется для лечения и профилактики заболеваний печени. Обезвреживает некоторые токсичные вещества.

Тирозин входит в состав многих белков. Исходное вещество для синтеза гормонов щитовидной железы, адреналина, меланина (пигмент, определяющий цвет кожи и волос), гормона роста.

Треонин входит в состав всех белков, за исключением протаминов. Помогает предотвращать накопление жира в печени, обезвреживает токсины, важный компонент коллагена.

Триптофан входит в состав различных белков (например, гамма-глобулинов, казеина), используется для биосинтеза никотиновой кислоты (витамин PP), гормона роста и серотонина, поднимающего настроение и успокаивающего гормона. Поступает в организм с обезжиренной белковой пищей.

Фенилаланин входит в состав белков и присутствует в свободном виде. Усиливает умственные способности, укрепляет память, поднимает настроение и тонус. Подавляет аппетит.

Цистеин входит в состав белков. Стимулирует активность белых кровяных телец. Уменьшает вред от употребления табака и алкоголя.

Заменимые аминокислоты:

Аланин входит в состав многих белков, основной компонент соединительных тканей, позволяет мышцам и другим тканям получать энергию из аминокислот, укрепляет иммунную систему.

Аспарагиновая кислота в организме присутствует в составе белков и в свободном виде, помогает преобразовывать углеводы в мышечную энергию, из нее строятся иммуноглобулины и антитела, уменьшает уровень аммиака после тренировок.

Глицин входит в состав многих белков, оказывает седативное и антидепрессивное действие, уменьшает желание есть сладкое. В свободной форме продается в виде таблеток, которые рассасывают под языком.

Глутамин входит в состав белков. Играет важную роль в азотистом обмене, в работе иммунной системы, стимулирует умственную деятельность, важный источник энергии, особенно для почек и кишечника, когда приходится ограничивать число калорий.

Глутаминовая кислота в организме присутствует в составе белков и в свободном виде. Нормализует обменные процессы, стимулирует окислительные процессы, выводит и нейтрализует аммиак. Используется как вкусовая добавка к пищевым продуктам.

Орнитин в белках не обнаружен. Обезвреживает аммиак, способствует выработке инсулина, улучшает белковый обмен при некоторых заболеваниях, помогает работать печени и иммунной системе.

Пролин содержится во всех организмах в свободном виде и в составе многих белков, основной элемент для образования соединительных тканей и сердечной мышцы, отвечает за мышечную энергию.

Серин входит в состав белков. Участвует в производстве клеточной энергии, стимулирует функции памяти и нервной системы, укрепляет иммунную систему.

Таурин — серосодержащая аминокислота, образующаяся в процессе превращения цистеина. Помогает поглощению и уничтожению жиров.

Может быть нейромедиатором в некоторых участках мозга и сетчатки глаза.

Углеводы — органические соединения углерода, водорода и кислорода — являются основным источником энергии «немедленного использования» и поэтому важны для поддержания работы внутренних органов, центральной нервной системы, сокращений сердца и мышц. Человеческий организм не может вырабатывать углеводы. Углеводы синтезируют растения под действием солнечного света из воды и углекислого газа. Конечным продуктом этого процесса становятся сахара, а затем крахмал, который накапливается в растениях для будущего использования. Существует несколько видов углеводов.

Моносахариды — простые сахара, растворимые в воде:

- ◇ глюкоза циркулирует в кровеносной системе и, окисляясь, дает энергию;
- ◇ фруктоза содержится в меде и фруктах;
- ◇ галактоза — сахар из молока, как и фруктоза, прежде чем использоваться организмом, превращается в глюкозу.

Дисахариды — более сложные сахара:

- ◇ сахароза — химическое соединение фруктозы и глюкозы (содержится в сахарной свекле и сахарном тростнике, во фруктах и моркови), из нее состоит знакомый всем сахар. В процессе пищеварения разлагается на два моносахарида;
- ◇ лактоза — соединение глюкозы и галактозы, встречается в человеческом и коровьем молоке;
- ◇ мальтоза вырабатывается при пищеварении из животных и растительных крахмалов.

Полисахариды — сложные сахара, нерастворимые в воде:

- ◇ крахмал содержится в семенах многих растений, особенно в зернобобовых культурах и картофеле. Незрелые фрукты содержат крахмал, который превращается в сахар по мере их вызревания. Крахмал состоит из сложных цепочек — связанных между собой единиц глюкозы. Он перерабатывается только после термической обработки, когда его гранулы разбухают и лопаются. Крахмал занимает значительную часть нашего меню;
- ◇ целлюлоза — волокнистое вещество, не переваривается организмом человека, но в качестве клетчатки является важным компонентом пищи;
- ◇ гликоген — животный крахмал — форма, в которой глюкоза хранится в печени и мышцах. Когда организму нужна энергия, он расщепляется на молекулы глюкозы;
- ◇ олигосахариды — сахара, присутствующие в бобах и горохе. Они расщепляются в пищеварительной системе не под воздействием энзимов (ферментов) желудка, а вследствие ферментации в толстой кишке.

Пищевые волокна (клетчатка). Современные диетологи отводят особое место в рациональном питании человека неперевариваемым углеводам —

клетчатке. Клетчатку подразделяют на растворимую и нерастворимую. К растворимой клетчатке относят пектины и растительные смолы. Пектины — органические вещества ряда плодов и овощей — при кипячении с сахаром приобретают желсобразную консистенцию. Нерастворимая клетчатка — это целлюлоза, гемицеллюлоза и лигнин.

Недостаток пищевых волокон в рационе является причиной запоров, геморроя, а также таких серьезных заболеваний, как полипы, опухоли кишечника, сахарный диабет, недостаточность желчевыводящих путей, атеросклероз и др.

Пища, богатая клетчаткой, приводит к похудению, так как клетчатка дает ощущение сытости даже при употреблении небольших порций. Поэтому в состав многих препаратов для похудения входит нерастворимая клетчатка, замедляющая усвоение углеводов, что понижает секрецию организмом инсулина, который стимулирует жировые отложения.

Таблица П1.2. Содержание клетчатки в 100 г продукта

| Продукт | Содержание клетчатки, г | | |
|-----------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | Общее | Растворимая | Нерастворимая |
| Цельное зерно | 32 | 5 | 27 |
| Цветная капуста | 30 | 14 | 16 |
| Морковь | 24 | 11 | 13 |
| Зеленый горошек | 21 | 3 | 18 |
| Фасоль | 20 | 5 | 15 |
| Овсяные отруби | 16 | 8 | 8 |
| Чечевица | 16 | 2 | 14 |
| Яблоки | 13 | 4 | 9 |
| Помидоры | 13 | 2 | 11 |
| Апельсины | 11 | 7 | 4 |
| Кукуруза | 11 | 8 | 3 |
| Картофель | 9 | 5 | 4 |
| Хлеб с отрубями | 9 | 2 | 7 |
| Бананы | 7 | 2 | 5 |
| Макароны | 3 | 2 | 1 |

Лучшие источники клетчатки — фрукты, овощи, бобовые и цельное зерно (табл. П1.2). Самый простой способ увеличить потребление клет-

чатки — вместо хлеба из муки покупать хлеб из цельного зерна (с отрубями). Употребление клетчатки требует больших количеств воды, иначе клетчатка, разбухнув, может «запечатать» пищевод или кишечник.

Жиры (липиды) — это органические соединения, состоящие, как и углеводы, из углерода, водорода и кислорода, но содержащие больше водорода, чем углеводы. Жиры — самые концентрированные источники энергии. Жировые отложения под слоем кожи и вокруг органов выполняют защитную и термоизолирующую функцию. Основные составляющие жиров — жирные кислоты (главное топливо организма) и глицерин.

Жиры делятся на два основных типа:

- ◇ насыщенные жиры имеют животное происхождение и высокую долю водорода. Они содержатся в масле, молоке и молочных продуктах. Пища, в которой преобладают насыщенные жиры, считается вредной для здоровья, так как способствует развитию атеросклероза;
- ◇ ненасыщенные жиры содержатся в растительных маслах (жидкие при нормальной температуре) и имеют в своем составе меньше водорода. Считается, что они препятствуют развитию атеросклероза.

Жиры не растворимы в воде, но если их обработать щелочью, то их можно разделить на составные части, а затем смешать с водой. Именно таким образом жиры перевариваются в организме.

Холестерин и липопroteины. Холестерин — важнейший компонент организма, например, он входит в структуру клеточных оболочек и половых гормонов, а также желчи. Холестерин синтезируется печенью из жирных кислот и переносится в крови как составная часть липопroteинов, являющихся комбинацией жиров и белков (протеинов). Липопroteины, циркулирующие в крови, можно разделить на две основные группы: липопroteины высокой плотности (высокое содержание белка, низкое содержание холестерина); липопroteины низкой плотности (низкое содержание белка, высокое содержание холестерина).

Витамины (от лат. *vita* — жизнь) — различные по своей химической природе органические соединения, обладающие высокой биологической активностью. Они входят в состав всех видов клеток человеческого организма и необходимы для процессов усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток, других жизненно важных процессов.

Витамины не синтезируются в организме и поэтому являются обязательной частью пищевого рациона.

Витамины подразделяют на водорастворимые и жирорастворимые. Выделяют также группу витаминоподобных соединений.

Водорастворимые витамины (С и группы В) не накапливаются в организме и должны постоянно пополняться для поддержания соответствующего уровня. Эти витамины быстро расщепляются при проникновении внутрь организма и всасывании.

Таблица П1.3. Потребность организма в витаминах и основные источники витаминов

| Наименование, синонимы | Основные функции, потребность | Симптомы недостаточности | Основные источники |
|--|--|--|--|
| Витамин А (ретинол, каротин, провитамин А) | Входит в состав зрительного пигмента, способствует здоровью костей, зубов, волос, ногтей, кожи, слизистых оболочек рта, легких, желудка. Усиливает иммунную систему, действие витамина С. Антиоксидант. Средняя доза для взрослых — 10 000 МЕ ежедневно. Эффективность возрастает при применении в смеси с витамином D | Сухая неэластичная, бледная, бесцветная кожа, шелушение кожи лица, угри. Мозоли на подошвах. Снижение приспособляемости глаз к слабому освещению, ухудшение восприятия синего и желтого цвета | Ретинол содержится в продуктах животного происхождения. Провитамин А (каротин) получают из продуктов животного и растительного происхождения |
| Витамин В ₁ (тиамин, аневрин) | Нормализует работу нервной и сердечно-сосудистой систем, влияет на обмен углеводов, жиров, нормализует кислотность желудочного сока, двигательную функцию желудка и кишечника. Средняя доза — 50 мг | Повышенная раздражительность, беспокойство, головная боль, снижение памяти, бессонница, зябкость при комнатной температуре, быстрая умственная и физическая утомляемость, мышечная слабость, потеря аппетита | Сухие дрожжи, отрубь, нешлифованный рис, цельная пшеница, овсяное толокно, фасоль, горох, орехи, изюм, картофель, зеленый горошек |
| Витамин В ₂ (рибофлавин) | Принимает участие в процессах роста, в обмене белков, жиров, углеводов, регулирует состояние центральной и периферической нервных систем, вместе с витамином А обеспечивает нормальное зрение. Суточная доза 1,2–2 мг | Потрескавшиеся уголки рта (заеды), красные пятна и шелушащиеся образования на коже вокруг ноздрей, матовые, сухие, ломкие ногти и потрескавшиеся руки, слезоточивость, светобоязнь | Молоко, печень, почки, дрожжи, сыр, листовые зеленые овощи, шпинат, рыба, яичный желток, гречневая и овсяная крупы |

Продолжение табл. П1.1

Симптомы недостаточности

Основные источники

| Наименование, синонимы | Основные функции, потребность | Симптомы недостаточности | Основные источники |
|--|---|---|---|
| Витамин В ₃ (ниацин, никотиновая кислота, ниацинамид, никотинамид, витамин РР) | Нормализует углеводный, белковый обмен, пищеварение, работу печени, сердца, желудка, двенадцатиперстной кишки, снижает уровень холестерина, влияет на синтез половых гормонов, кортизона, тироксина, инсулина. Суточная доза — от 40 до 100 мг | Понос, жжение во рту, слюнотечение, язык красный, блестящий, красные пятна на кистях рук, лице, шее, локтях, возможны негативные изменения личности | Печень, нежирное мясо, белое мясо птицы, продукты из цельной пшеницы, пивные дрожжи, рыба, яйца, чернослив, зеленые овощи, перец, сушеные грибы |
| Витамин В ₄ (холин) | Способствует удалению холестерина, облегчая работу печени, выводит токсины из организма, участвует в передаче нервных импульсов, укрепляет память. Суточная доза 500—1000 мг в день | Потеря памяти | Желток яйца, мозги, сердце, зеленые листовые овощи, дрожжи, печень, завязь пшеницы |
| Витамин В ₅ (кальция пантотенат, пантотеновая кислота, пантенол) | Регулирует состояние центральной и периферической нервных систем, работу надпочечников, принимает участие в синтезе гемоглобина, антител, предупреждает утомление, снимает стресс, образуется кишечной микрофлорой. Суточная доза от 50 до 200 мг | Тусклые тонкие волосы, жжение, покалывание, онемение пальцев ног, покраснение кожи ног | Мясо, почки, печень, сердце, цельное зерно, завязь пшеницы, зеленые овощи, пивные дрожжи, орехи, яичный желток, фасоль, капуста, картофель |
| Витамин В ₆ (пиридоксин) | Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, эффективен при атеросклерозе, сахарном диабете, предменструальном синдроме, депрессиях. Природное мочегонное средство. Суточная доза 1,6—2 мг | Раздражительность, заторможенность, сонливость, потеря аппетита, тошнота, кожа сухая, шершавая, поражение губ и слизистой рта | Пивные дрожжи, пшеничные отруби, зародыши пшеницы, грецкие орехи, печень, почки, сердце, дыня, капуста, молоко, яйца, мясо |

Продолжение табл. П1.3

| Наименование, синонимы | Основные функции, потребность | Симптомы недостаточности | Основные источники |
|--|---|---|--|
| Витамин B ₈ (биотин, витамин Н) | Необходим для синтеза аскорбиновой кислоты, пищеварительных ферментов, жиров и белков. способствует поддержанию здорового состояния кожи и волос. Может синтезироваться кишечными бактериями. Суточная доза от 0,01 до 0,2 мг | Шелушение кожи, дерматит рук, ног, щек, высокое содержание холестерина в крови, потеря аппетита | Орехи, фрукты, пивные дрожжи, говяжья печень, желток яйца, молоко, почки, нешлифованный рис |
| Витамин B ₉ (фолатин, фолиевая кислота) | Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, кроветворении костного мозга, предотвращает пороки развития нервной системы у плода. Суточная доза для взрослых 0,2 мг, для беременных 0,8 мг | Кровоточивость десен, анемия | Ячмень, свекла, морковь, цикорий, говядина, печень, дыня, абрикосы, тыква, бобы, зеленый горошек, зародыши пшеницы, орехи, гречневая и овсяная крупы |
| Витамин B ₁₂ (кобаламин, цианокобаламин) | Нормализует процессы кроветворения, работу печени и нервной системы, регулирует обмен жиров, углеводов и белков, синтезируется микрофлорой кишечника, но не в достаточном количестве. Суточная доза 5 мкг | Анемия, слабость, повышенная утомляемость, головокружение, головная боль, бледность с легкой желтушностью кожи, чувство онемения и ползания «мурашек» по телу | Печень, говядина, свинина, яичный желток, молоко, сыр, почки, креветки |
| Витамин B ₁₅ (пангамовая кислота) | Снижает уровень холестерина в крови, улучшает жировой, белковый, углеводный обмен, стимулирует иммунитет. Как антиоксидант увеличивает продолжительность жизни клеток. Суточная доза от 50 до 150 мг | Повышенная утомляемость | Пивные дрожжи, цельный коричневый рис, цельное зерно, тыквенные семечки, семечки кунжута, цитрусовые, ягоды, зеленые |

Продолжение табл. П1.3

| Наименование, синонимы | Основные функции, потребность | Симптомы недостаточности | Основные источники |
|------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------|
| | | | |

| Наименование, синонимы | Основные функции, потребность | Симптомы недостаточности | Основные источники |
|---|--|--|---|
| | | | овощи с листьями, помидоры, цветная капуста, картофель |
| Витамин С (аскорбиновая кислота) | Мощный антиоксидант. Регулирует свертываемость крови, формирование костной ткани, образование стероидных гормонов, углеводный обмен, стимулирует выработку интерферона, сдерживающего размножение вирусов. Уменьшает влияние аллергенов. Суточная доза от 500 мг до 4 г и более | Головокружение, быстрая утомляемость, общая слабость, темные пятна при легком надавливании на кожу, медленное заживление ран, повышенная чувствительность к холоду, кровоточивость десен | Бутоны шиповника — самый богатый источник витамина С |
| Витамин D (эргокальциферол, кальциферол — витамин D ₂ , холекальциферол — витамин D ₃) | Регулирует минеральный обмен, усвояемость кальция и фосфора, благоприятно влияет на костную систему. Суточная доза 400 МЕ, или 5—10 мкг | Задержка прорезывания зубов и закрытия родничка, деформация костей позвоночника, ребер, нижних конечностей у детей, остеопороз у пожилых | Рыбий жир, печень, морские животные и рыба, яйца, молоко и молочные продукты, облепиха |
| Витамин Е (токоферол) | Антиоксидант. Предотвращает отложение атеросклеротических бляшек на стенках сосудов, усиливает иммунитет, снижает потребность сердечной мышцы в кислороде, благоприятно влияет на периферическое кровообращение, обладая мочегонным эффектом, снижает кровяное давление, улучшает детородную функцию и потенцию. Суточная доза 400—2000 МЕ | Головокружение, быстрая утомляемость, общая слабость, медленное заживление ран, кровоточивость десен, анемия, водянка, нарушение половой функции | Растительные масла, зародыши пшеницы, соевые бобы, брокколи, брюссельская капуста, листовая зелень, шпинат, цельное зерно, яйца |

Окончание табл. П1.3

| Наименование, синонимы | Основные функции, потребность | Симптомы недостаточности | Основные источники |
|---|--|--|--|
| Витамин К (филлохинон, менадион) | Влияет на свертываемость крови. Суточная доза — до 300 мкг | Трудноостанавливаемые кровотечения | Люцерна, овес, яичный желток, соевое масло, рыбий жир, капуста, листовые зеленые овощи, морские водоросли |
| Витамины группы Р (рутин, катехины, цитрин, гепередин и др.) Водорастворимые | Уменьшают проницаемость и ломкость капилляров, предотвращают образование тромбов, регулируют кислотный баланс и содержание ферментов в организме, всасывание витамина С. Суточная доза около 50 мг | Хрупкость и нарушение проницаемости капилляров. Боли в ногах при ходьбе, в плечах, общая слабость, мелкие кровоизлияния на местах, подверженных давлению тесной одежды | Белая кожура и междолевковая часть цитрусовых, абрикосы, ежевика, черешня, черная смородина, шиповник, гречневая крупа |

Жирорастворимые витамины А, D, Е, К сохраняются в организме достаточно долго. Их излишки могут накапливаться в печени.

Недостаток витаминов в рационе приводит к нарушению обмена веществ, снижению работоспособности, быстрой утомляемости и другим болезненным явлениям. Хронический недостаток или длительное отсутствие в продуктах питания какого-либо витамина может привести к заболеванию.

Различают два основных вида витаминной недостаточности (гиповитаминозы):

- ♦ первичные связаны с недостатком поступления витаминов с пищей;
- ♦ вторичные связаны с нарушением синтеза, всасывания или частичным разрушением витаминов в желудочно-кишечном тракте при его заболеваниях, а также при болезнях печени, инфекционных заболеваниях, поражениях нервной системы. Подавление синтеза витаминов или снижение их активности в организме возможно под влиянием некоторых медикаментов (сульфаниламиды, некоторые антибиотики и др.).

Участие витаминов в процессах обмена веществ позволяет применять их для профилактики и лечения различных заболеваний. В первую очередь их используют для обеспечения усвоения пищевых веществ, увеличения сопротивляемости организма вредным воздействиям окружающей среды и болезням, повышения работоспособности (табл. П1.3).

Вода и минеральные вещества. Тело человека примерно на две трети состоит из воды. Вода важна для функционирования всех клеток организма. Кровь, состоящая преимущественно из воды, переносит в ткани растворенные питательные элементы и кислород, а уносит растворенные продукты жизнедеятельности, включая углекислый газ, которые фильтруются почками и легкими и выводятся из организма. При массе тела 70 кг общее содержание воды в организме около 43 л, которые распределяются следующим образом: кровь содержит 5 л, клетки — 24 л, межклеточные ткани — 14 л.

Человек должен получать в день столько жидкости, сколько он тратит: выводит с мочой, потом, дыханием. Суточная потребность организма в воде составляет около 30 г на 1 кг массы. На долю напитков приходится 1—1,5 л в день.

Однако не все напитки равноценны. Чай, кофе, пиво, вино обладают мочегонными свойствами, поэтому их избыток может привести к суммарной потере воды. Молоко и молочные продукты — также полезные напитки, однако они обладают незначительным мочегонным эффектом, а некоторые люди плохо переносят молоко вследствие плохого усвоения находящегося в нем белка казеина. Для ликвидации жажды оптимальна чистая вода, разбавленные соки, минеральные воды. Наше здоровье во многом зависит от качества воды. Минеральный состав воды определяет

работу кишечника, сердца, сосудов, мышц, деятельность эндокринной системы.

Минеральные вещества обеспечивают развитие и нормальное функционирование организма, они являются обязательной составной частью всех жидкостей и тканей, участвуют во всех видах обмена веществ (табл. П1.4).

Таблица П1.4. Потребность организма в минеральных веществах

| Химический элемент | Функция (суточная потребность) | Симптомы недостаточности | Основные источники |
|--------------------|---|--------------------------------------|--|
| Кальций | Укрепляет кости, участвует в передаче нервных импульсов, сокращении мышц и свертывании крови (800 мг) | Задержка роста, остеопороз, рахит | Молочные продукты, молоко, мясо, яйца, рыба, бобовые, лук зеленый |
| Фосфор | Регулирует энергетический обмен, участвует в построении костной ткани и зубов (800 мг) | Остеопороз, слабость | Печень, мясо, яйца, рыба, молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, бобовые, орехи |
| Магний | Важен при синтезе белков, влияет на работу нервной системы и сердца (350 мг) | Беспокойство, депрессия | Нежирное мясо, рыба, молоко, зелень, черника |
| Калий | Влияет на нервную и мышечную функции, сердцебиение (2 г) | Мышечная слабость, сердечная аритмия | Бобовые, картофель, редька, чеснок, шпинат, кабачки, яблоки, виноград, мясо |
| Натрий | Регулирует водный и кислотно-щелочной баланс, работу нервной системы (500 мг) | Мышечные судороги, потеря аппетита | Поваренная соль, помидоры, чеснок, кабачки, мандарины, мясо |
| Хлор | Обмен веществ, образование желудочного сока (750 мг) | Мышечные судороги, апатия | Поваренная соль, хлеб, мясные, молочные продукты, чеснок |
| Селен | Влияет на синтез ферментов, препятствует росту раковых клеток | Ухудшение работы сердечной мышцы | Мясо, молоко, цельные зерна, морепродукты |

Окончание табл. П1.4

| Химический элемент | Функция (суточная потребность) | Симптомы недостаточности | Основные источники |
|--------------------|--|--|---|
| Железо | Участвует в кроветворении, синтезе ферментов | Анемия | Печень, мясо, зернобобовые, зелень, яблоки, гранаты |
| Марганец | Участвует в синтезе жиров, в обмене сахара, белка, влияет на усвоение кальция и фосфора (3–8 мг) | Общая слабость | Растительные продукты, чай |
| Кобальт | Обмен веществ, входит в состав витамина В ₁₂ (0,003 мг) | Неизвестно | Печень, почки, мясо, молочные продукты |
| Сера | Входит в состав гормонов, витаминов, хрящей, связок | Неизвестно | Рыба, молочные продукты, бобы |
| Йод | Участвует в синтезе гормонов щитовидной железы (0,12–0,15 мг) | Зоб, задержка психического развития детей | Рыба, моллюски, молочные продукты, овощи, морская капуста |
| Медь | Участвует в метаболизме железа, синтезе белков (1,5–3 мг) | Задержка роста, анемия у детей | Морепродукты, особенно моллюски и ракообразные, мясо |
| Фтор | Поддерживает здоровье костей и зубов (0,5 – 1 мг) | Кариес | Вода питьевая, молоко, морские продукты |
| Цинк | Обмен веществ, синтез белков, ферментов. Антиоксидант (15 мг) | Выпадение волос, понос, задержка роста и полового развития | Пшеница, рис нешлифованный, бобовые, салат, лук, мясо, печень, молоко, яйца |

Проблемы избыточного веса. Идеальная масса тела – главная забота многих людей, по крайней мере каждый четвертый взрослый придерживается в течение того или иного времени диеты, приводящей к снижению массы тела.

У человека с нормальным весом до 50 % жировых запасов залегают непосредственно под кожей. Важным критерием здоровья считается со-

отношение жировых тканей и мышечной массы. Спортсмен с хорошо развитыми мышцами может иметь значительный вес, который никак не вредит его здоровью. В лишенных жира мышцах процесс обмена веществ протекает в 17–25 раз активнее, чем в жировых отложениях. Расположение жировых отложений во многом определяется полом человека: у женщин жир откладывается в основном на бедрах и ягодицах, а у мужчин – вокруг талии в области живота. Причем жировые отложения на животе считаются особенно опасными для здоровья, так как повышают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, гипертонии, атеросклероза (жировые отложения в области живота быстрее всего поглощают содержащиеся в крови жиры и вновь легко выделяют их).

Известно несколько методов определения оптимальной массы тела.

Простейший способ определить оптимальную массу тела – вычесть из роста (в сантиметрах) число 100, что дает массу тела в килограммах. Однако этот расчет имеет ряд недостатков. Его результат, например, ничего не говорит о том, какой интервал массы тела наиболее благоприятен для здоровья.

Можно также рассчитать индекс массы тела (ИМТ):

$$ИМТ = \frac{\text{Масса, кг}}{\text{Рост, м}^2}.$$

Если ИМТ свыше 40, это говорит о сильном ожирении и необходимости срочно худеть; ИМТ от 31 до 39 – значительная масса, следует сбросить лишние килограммы; ИМТ 25–30 для мужчин, 26–30 для женщин – незначительная избыточная масса; ИМТ 19–24 для женщин, 20–25 для мужчин – масса соответствует норме; ИМТ ниже 19 для женщин моложе 18 лет считается нормальным, для взрослых людей такой ИМТ говорит о явном недостатке массы тела.

Более точным показателем является индекс массы тела, называемый также индексом Кетле, по имени ученого, предложившего этот индекс. Для его вычисления нужно разделить массу своего тела (в килограммах) на рост (в метрах), возведенный во вторую степень. Например, при росте 1,7 м и массе тела 70 кг индекс Кетле будет следующим:

$$K = \frac{70}{1,7 \cdot 1,7} = 24,22.$$

В 1985 г. эксперты ВОЗ приняли за оптимальные следующие значения индекса Кетле:

| | Мужчины | Женщины |
|--------------|---------|---------|
| Среднее | 22 | 20,3 |
| Минимальное | 20,1 | 18,7 |
| Максимальное | 25,0 | 23,8 |

Таблица П1.5. Совместимость продуктов по Г. Шелтону и рекомендациям других диетологов

| 4 – хорошо 3 – допустимо 2 – плохо | Мясо, рыба, птица (постные) | Зернобобовые | Масло сливочное, сливки | Сметана | Масло растительное | Сахар, кондитерские изделия | Хлеб, крупы, картофель | Фрукты кислые, томаты | Фрукты сладкие, сухофрукты | Овощи зеленые и некрахмалистые | Овощи крахмалистые | Молоко | Творог, кисломолочные продукты | Сыр, брынза | Яйца | Орехи |
|--|-----------------------------|--------------|-------------------------|---------|--------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------|--------|--------------------------------|-------------|------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Мясо, рыба, птица (постные) | — | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Зернобобовые | 2 | — | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Масло сливочное, сливки | 2 | 3 | — | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Сметана | 2 | 4 | 3 | — | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Масло растительное | 2 | 4 | 2 | 3 | — | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Сахар, кондитерские изделия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | — | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Хлеб, крупы, картофель | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | — | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Фрукты кислые, томаты | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | — | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 |
| Фрукты сладкие, сухофрукты | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | — | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| Овощи зеленые и некрахмалистые | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | — | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Приложение 1

407

Таблица П1.5. Совместимость продуктов по Г. Шеллону и рекомендациям других диетологов

| 4 — хорошо 3 — допустимо 2 — плохо | Мясо, рыба, птица (постные) | Зернобобовые | Масло сливочное, сливки | Сметана | Масло растительное | Сахар, кондитерские изделия | Хлеб, крупы, картофель | Фрукты кислые, томаты | Фрукты сладкие, сухофрукты | Овощи зеленые и некрахмалистые | Овощи крахмалистые | Молоко | Творог, кисломолочные продукты | Сыр, брынза | Яйца | Орехи |
|--|-----------------------------|--------------|-------------------------|---------|--------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------|--------|--------------------------------|-------------|------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Мясо, рыба, птица (постные) | — | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Зернобобовые | 2 | — | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Масло сливочное, сливки | 2 | 3 | — | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Сметана | 2 | 4 | 3 | — | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Масло растительное | 2 | 4 | 2 | 3 | — | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Сахар, кондитерские изделия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | — | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Хлеб, крупы, картофель | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | — | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Фрукты кислые, томаты | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | — | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 |
| Фрукты сладкие, сухофрукты | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| Овощи зеленые и некрахмалистые | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | — | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Окончание табл. П1.5

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Овощи крахмалистые | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | — | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Молоко | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | — | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Творог, кисломолочные продукты | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | — | 4 | 2 | 4 |
| Сыр, брынза | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | — | 2 | 3 |
| Яйца | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | — | 2 |
| Орехи | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | — |

Индекс более 30,0 у мужчин и более 28,6 у женщин свидетельствует о наличии ожирения.

В 1990 г. группа экспертов ВОЗ рекомендовала в качестве оптимальных как для мужчин, так и для женщин установить значения индекса 20–22, при которых минимален риск заболеваний и смерти в каждой возрастной группе. Отметим, что при одном и том же индексе массы тела риск заболевания и смерти выше у курящих, чем у некурящих. Человек, принявший решение похудеть, так как его ИМТ превышает, например, 30 и есть угроза возникновения различных заболеваний, нарушений функций опорно-двигательного аппарата, должен обязательно обратиться к врачу. При умеренном избыточном весе (ИМТ = 25–30) похудение с медицинской точки зрения можно рекомендовать из-за того, что складки жира создают проблемы не столько физические, сколько психические (развитие комплекса неполноценности, страхов, депрессий). В этом случае надо выяснить, именно ли избыточная масса тела вызывает психические расстройства. По статистике, большинство людей хотят похудеть по соображениям красоты. Но тип фигуры заложен генетически и усилием воли из коренастой фигуры не сделать «тростинку». Необходимо также знать, что небольшие колебания веса в течение недели совершенно естественны. Например, женщины в период менструации могут прибавить в весе до 2 кг за счет усиления отложения воды в тканях.

Нельзя худеть при наличии хронических или острых заболеваний почек, печени, легких, а также малокровии, сердечно-сосудистых заболеваний и болезнях обмена веществ. Не следует экспериментировать с похудением беременным женщинам и кормящим матерям. У них жировые отложения необходимы в качестве энергетических запасов для производства материнского молока.

Для того чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. Правильное питание, в свою очередь, связано с совместимостью продуктов (табл. П1.5).

Гигиенические потребности: практический аспект

Кожа и уход за ней. Как утверждают врачи-косметологи, на состоянии кожи отрицательно сказываются переутомление, курение, злоупотребление спиртными напитками, неправильное питание. Поэтому чем раньше упорядочить стиль жизни, тем лучше будет выглядеть кожа, чему помогут современные средства по уходу за ней.

Старение кожи становится заметным с 25 лет — появляются первые «морщины утомления» вокруг глаз и рта. С этого возраста нужно регулярно и тщательно ухаживать за кожей, используя кремы против морщин. Процесс старения замедляют или омолаживают кожу липосомальные кремы (липосомы — невидимые полые шарики, которые несут коже полезные активные вещества), лифтинг-кремы, интенсивные антистрессовые кремы, содержащие полезные для кожи витамины: А — стимулирующий, Е — предупреждающий появление морщин, С — укрепляющий кожу. Маски для лица и скрабы очищают и отшелушивают ороговевшие клетки, сохраняя кожу молодой и здоровой. Необходимые рекомендации по уходу за кожей следует получить у врача-косметолога, только после этого можно отдать предпочтение какому-то виду косметики.

Чтобы правильно ухаживать за кожей, надо определить свой тип кожи, руководствуясь следующими правилами. Если на бумажной салфетке, приложенной к умытому и высушенному лицу, остаются жирные пятна, это свидетельствует о жирной коже вследствие слишком активной деятельности сальных желез. Сухую кожу после умывания сильно стягивает, и, лишь увлажнив лицо, можно избавиться от этого ощущения; в некоторых случаях сухая кожа может шелушиться. Такой тип кожи наиболее распространен, что объясняется воздействием воды и отсутствием ухода за кожей; кроме того, с возрастом почти у всех людей кожа истончается и становится сухой. Обладатели нормальной кожи не испытывают видимых неприятностей, но старение грозит ей не меньше, чем сухой или жирной коже, поэтому она также нуждается в регулярном уходе. У большинства людей кожа бывает комбинированной: сухая вокруг глаз, на щеках и жирная на подбородке, крыльях носа и лбу.

Кремы для жирного типа кожи не подходят людям, страдающим от ее сухости, потому что они содержат мало жиров и много подсушивающих компонентов. В кремы для сухой кожи, наоборот, добавлено много жиров, и они не дают высушивающего эффекта.

Главное требование к дневному крему — он должен легко впитываться, не оставляя жирной пленки на лице, и при необходимости использоваться как основа под макияж, а также для защиты кожи от солнечных лучей и атмосферной грязи. Ночные кремы обычно обладают питательным эффектом и наносятся на кожу лица за 2 ч до сна; непосредственно перед сном излишки крема снимают бумажной салфеткой. Эти кремы наносят на кожу тонким слоем, чтобы она свободно «дышала».

В постоянном уходе нуждается кожа шеи, рук, ног и тела, для чего предназначен широкий выбор питательных и увлажняющих средств, снимающих раздражение, смягчающих кожу. Они помогают компенсировать коже утраченную влагу.

Угри. Современная врачебная косметология может успешно помочь практически всем больным угревой сыпью. Глубоко ошибается тот, кто полагает, что угри с возрастом исчезнут и лечиться не нужно, что угревую сыпь «излечивает» женитьба или замужество.

При лечении угревой сыпи нельзя рассчитывать на «чудо-препарат», так как больна не только кожа — болен организм, поэтому в каждом конкретном случае надо установить причину болезни и подобрать правильное лечение. Существует тесная связь между кожей и внутренними органами. Больной орган выделяет ядовитые продукты обмена — шлаки (токсины) в кровь, лимфу. Кроме того, вредные токсические вещества попадают в организм человека и из окружающей среды — с водой, пищей. По лимфатической системе и кровеносным сосудам токсины поступают в очаги, расположенные на коже, слизистой оболочке, в лимфоидной ткани. Проявляется это по-разному: на коже — шелушением, покраснением, зудом, угревой сыпью; на слизистой оболочке — ринитами, гайморитами, фарингитами; в лимфоидной ткани — тонзиллитом. При значительном накоплении токсинов образуются аденоиды, полипы, миомы, кисты, околозубные гранулемы, что является следствием попыток организма локализовать и вывести токсины. Пока организму это удастся, первопричинные заболевания внутренних органов протекают бессимптомно, проявляясь только в виде вторичных очаговых симптомов, которые и беспокоят человека, в частности в виде ухудшения состояния кожи и угревой сыпи. Поэтому одни лишь наружные препараты, кремы, косметические физиопроцедуры, массаж не решат проблему.

Лечение предполагает соблюдение режима, достаточный (не менее 8 ч) сон, занятия спортом, диету с исключением острых, соленых соусов, кетчупа и др., ограничение употребления в пищу кондитерских изделий, шоколада и иных продуктов, после которых усиливаются высыпания, обязательное употребление кисломолочных продуктов (биокефир, бифилайф, творог и др.), фруктов, овощей (с ограничением картофеля). Пищевые витаминные добавки улучшают обмен веществ, соответственно может уменьшиться образование токсинов. Но и этого может оказаться

недостаточно. Здесь могут помочь гомеопатические препараты, негормональные препараты, содержащие ретиноиды.

Уход за ногтями. Уже в Древнем Египте уход за ногтями и их окрашивание были традицией. Так, фараону Нармеру уже в 3500 г. до н.э. окрашивали хной ладони, ступни и ногти. В Египте и Аравии наряду с хной для окраски ногтей применяли лак медного цвета, изготовленный из секрета насекомых определенного вида. В Древнем Китае состоятельные мужчины и женщины отращивали сверхдлинные ногти, которые свидетельствовали о том, что их владельцам не приходится работать. Благородные египтянки, восточные женщины тех времен уделяли маникюру много времени. Археологические находки подтверждают, что у них даже были хорошо оснащенные шкатулки для маникюра.

Следующее упоминание о ногтях относится уже к XVII в.: женщины Востока специально вводили себе под ногти органические красители, чтобы росли «подкрашенные» ногти. В Италии в XVII в. придворные отращивали ноготь на мизинце одной руки. Придворный этикет предписывал: прежде чем войти, надо очень тихо и деликатно поскрести по двери ногтем, стучать считалось слишком вульгарным.

В конце XIX в. в Европе уже существовали хорошо оснащенные маникюрные наборы. Инструменты изготовлялись из слоновой кости, золота и серебра, футляры изнутри были обтянуты кожей или бархатом. Дамы тех времен особенно ценили полировальные подушечки и порошок, которые позволяли и без лака добиваться перламутрового блеска ногтей. Одновременно благодаря этому порошку поверхность ногтей была защищена от влаги. Маникюр стал популярным в Европе благодаря французскому королю Луи Филиппу, которому регулярно обрабатывали ногти на руках.

Лак для ногтей появился после Первой мировой войны. Он был разработан на основе автомобильной краски, и первоначально ярко окрашенные ногти безошибочно позволяли отнести их обладательниц к низшему классу. Отношение к лаку изменилось, когда модели известного дизайнера Коко Шанель стали выходить на подиум с длинными, покрытыми ярко-красным лаком ногтями.

Маникюром называется комплекс способов и средств, помогающих придать ногтям красивую форму; чаще всего его завершающим этапом становится покрытие ногтей лаком. Здоровые ногти — всегда твердые, гладкие и слегка розоватые. Уход за ногтями не сложен при одном условии — он должен быть регулярным. В отсутствие ухода разросшаяся ногтевая кожица надывается, появляются мелкие ссадинки. Домашняя программа ухода за руками и ногтями не сложна. В первую очередь необходимо позаботиться о витаминах в рационе. Ногти будут быстрее расти при употреблении витаминов А (содержится в моркови, помидорах, сала-

те, апельсины) и D (содержится в дрожжах, масле, молоке, желтке), которые полезны не только ногтям, но и организму.

Педикюр. О ногах надо заботиться не меньше, чем о руках. Это важно не только для внешнего вида человека, но и для его самочувствия. В течение дня ноги испытывают огромную нагрузку. При длительном хождении и стоянии в ногах могут появляться болезненные ощущения, жжение, покалывание в подошве, усиленное потоотделение. Чтобы избежать этих явлений, необходимо носить удобную обувь, не стесняющую стопы, ежедневно менять носки и чулки, ежедневно мыть ноги или делать ножные ванны.

Педикюр — это необходимая регулярная гигиеническая процедура по уходу за стопами и ногтями ног, включающая в себя удаление мозолей на пальцах и ступнях, устранение ороговевшей кожи и вросших ногтей, подрезание ногтей. Чтобы сохранить ноги здоровыми, необходимо проводить эту процедуру ежемесячно.

Уход за волосами. Волос человека живет от 2 до 4 лет. Физиологически нормальным считается выпадение в сутки 20—30 волос, однако оно может увеличиваться при плохом самочувствии, волнении, различных заболеваниях. Но не стоит паниковать, даже если выпадает до 120 волос в день. У здорового человека число волос на голове может составлять от 80 до 150 тыс. Тем не менее, чтобы волосы как можно дольше украшали человека, им требуется правильный уход.

Мытье головы. Основа ухода за волосами — мытье головы шампунем. Волосы необходимо мыть по мере их загрязнения, чтобы они выглядели чистыми и блестящими. Нормальные волосы достаточно мыть один раз в неделю, сухие — через 10 дней, жирные пачкаются быстрее и требуют более частого мытья.

Средства по уходу за волосами должны соответствовать типу волос. Главное условие: кислотно-щелочной баланс (pH) этих средств должен соответствовать pH здоровой кожи pH = 5,5. Кроме того, средство по уходу за волосами не должно вызывать аллергию.

При мытье головы и волос нужно соблюдать следующие правила:

- ◇ перед мытьем волосы тщательно расчесывать;
- ◇ не следует долго держать шампунь на волосах, лучше помыть их дважды, но быстро, чем один раз, но долго;
- ◇ на длинные волосы шампунь наносят не на всю их длину, а моют только корни, так как моющие частицы шампуня попадут на остальную часть волос при их ополаскивании водой;
- ◇ бальзам на длинные волосы нужно наносить только на их середину и на концы, чтобы не перегружать корни;
- ◇ нельзя перетирать волосы во время мытья, ополаскивания и сушки. Следует лишь слегка отжимать их, двигаясь в направлении от корней к концам, а при мытье массировать кожу головы от периферии к центру;

- ◇ при ополаскивании воду нужно направлять от корней к концам, что способствует выравниванию поверхности волоса;
- ◇ укладочные средства (пену, лаки, гели) необходимо своевременно смывать, иначе волосы будут пачкаться быстрее, чем обычно;
- ◇ шампунь «2 в 1» и просто шампунь без бальзама применяют попеременно, так как от слишком продолжительного использования «2 в 1» на волосах может образоваться защитная пленка, которая сделает волос тусклым и тяжелым, а также закроет поры кожи головы;
- ◇ один раз в неделю волосам требуется питающий и укрепляющий бальзам проникающего действия. После мытья головы можно использовать бальзам, ополаскиватель или кондиционер («2 в 1» или даже «3 в 1»); в их состав входят питательные вещества, которые закрепляются на поверхности каждого волоса и оказывают восстановительное и лечебное действие.

Особенности ухода за волосами зимой. Зимой следует носить головной убор. При низкой температуре кровеносные сосуды сужаются, питание волос ухудшается, и это может привести к их выпадению. Не рекомендуется носить тесные головные уборы, поскольку они нарушают кровообращение. Нельзя покрывать головным убором мокрые и влажные волосы, так как они легко ломаются.

Некоторые специалисты полагают, что кратковременное воздействие холода, а затем тепла в помещении тренирует сосудистую систему и способствует укреплению волос. Дождь или снег, если они не кислотные, не причинят волосам вреда, скорее можно говорить об увеличении риска простудных заболеваний, чем о выпадении волос.

Особый уход волосам требуется весной и осенью. В этот период обостряются хронические заболевания внутренних органов, вызванные, в частности, сезонным недостатком витаминов и микроэлементов.

Расчесывание волос. По меньшей мере дважды в день — утром и вечером — волосы необходимо тщательно расчесывать. После расчесывания волосы и кожу головы во всех направлениях массируют жесткой, но не колючей щеткой, что способствует приливу крови к корням, улучшению их питания. Место пробора следует время от времени менять, чтобы избежать поредения волос. Расчески и щетки периодически нужно тщательно мыть.

Правила расчесывания волос:

- ◇ мокрые и влажные волосы нельзя расчесывать, укладывать или покрывать головным убором, так как они легко ломаются;
- ◇ короткие волосы следует расчесывать от корней к концам, длинные — начиная от свободных концов;
- ◇ щетка должна проходить сквозь пряди до кожи головы, но не скрести ее.

Правила укладки волос:

- ◇ долговременную объемную укладку можно создать прежде всего при помощи бигуди и средств для укладки сильной фиксации;

- ◇ придать объем и направление волосам легче при помощи фена;
- ◇ для того чтобы сухие поврежденные волосы гладко зачесать или собрать в пучок, следует пользоваться не лаком, а воском или гель-воском, которые содержат мало алкоголя и не сушат волосы;
- ◇ пробор лучше делать косым с зачесом на правую сторону, так как это направление против тока крови и оно с большей силой воздействует на стенки кровеносных сосудов, осуществляя массаж кожи головы и способствуя усилению притока питательных веществ к корням волос; кроме того, это предотвращает чрезмерное загрязнение волос, поскольку пыль и грязь попадают на голову не прямо, а под углом;
- ◇ волосы стоит сушить не феном, а на воздухе при комнатной температуре; частое применение фена может им повредить;
- ◇ окрашивание и химическая завивка — совсем не безопасные пути радикального изменения имиджа или борьбы с сединой.

Волосы, как лакмусовая бумага, отражают состояние организма в целом. Если они потеряли здоровый вид, пересыхают, становятся ломкими и выпадают, не стоит надеяться лишь на средства по уходу за ними. Причиной их нездоровья могут оказаться стресс, переутомление, недостаток витаминов или микроэлементов, заболевания внутренних органов. Сбалансированное питание поможет сохранить волосы красивыми и здоровыми. В рацион следует включать продукты с содержанием витамина В, солей кремния и серы (капусту, яйца, ржаной хлеб, овсянку и продукты из нее). Для физиологического развития волос также необходимы такие микроэлементы, как медь, железо, цинк.

Гигиена жилища. Квартира — это место, где человек может расслабиться, побеседовать с членами семьи, с друзьями и знакомыми. В квартире человек находит отдых и покой, делает самые разнообразные работы, может уединиться, почитать, помечтать. Поэтому каждый хочет видеть свою квартиру уютной, чистой, красиво и целесообразно оборудованной, одним словом, комфортной.

Главная составляющая квартиры — мебель — выполняет такие функции, как обеспечение условий для приготовления пищи, для питания, сна, хранения белья, одежды, книг и посуды и т.д. Кроме того, квартира должна соответствовать вкусу тех, кто в ней живет.

Ощущение комфорта и покоя создает гармония цветовых тонов. Цветовой тон помещения определяют потолок, стены и пол, мебель, обивочные ткани и шторы. Исходя из восприятия живущих в квартире и назначения тех или иных помещений, определяется цвет обоев в комнатах и обивки мебели. При этом учитывается, что цвет оказывает воздействие на психику человека. Мы различаем теплые, или активные, цвета (желтый, оранжевый, красный) и холодные, или пассивные (фиолетовый, синий, зеленый). Для помещений, в которых люди проводят много времени, лучше всего не применять слишком возбуждающих (активных) тонов. Кори-

Приложен
дор. котор
может быт
приятный
В комнате
светлых т
трастиро
В бо
поперечн
ные тона
ших низк
ми, накл
ким рису
Если
исходит
круге дру
стоит из
шанных
товому
товый и
в цвето
новых
Шт
ронних
бы их р
ям с кр
Верхн
обоям

Нес

◇ В

в

◇ Б

п

н

н

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

◇

дор, который главным образом используется для прохода, напротив, может быть выдержан в более интенсивных тонах, что будет создавать приятный контраст по отношению к другим помещениям квартиры. В комнате нормальных размеров потолок и стены следует выдерживать в светлых тонах с незначительным цветовым различием. Пол должен контрастировать со стенами и потолком своим темным цветом.

В больших высоких помещениях более темные тона потолка и обои с поперечными полосами визуально «уменьшают» высоту потолка. Темные тона или обои с крупным рисунком «сужают» помещение. В небольших низких комнатах светлые потолки и обои с вертикальными полосами, наклеенные до потолка, «поднимают» потолок, а светлые обои с мелким рисунком «расширяют» помещение.

Если в помещении предполагается использовать два цвета, нужно исходить из того принципа, что цвета, расположенные в хроматическом круге друг против друга, гармонируют. Хроматический (цветовой) круг состоит из основных цветов — красного, синего и желтого, а также из смешанных (составных) — фиолетового, оранжевого и зеленого. Согласно цветовому кругу, хорошо сочетаются друг с другом красный и зеленый, фиолетовый и желтый, оранжевый и синий при преобладании одного из них. Если в цветовой гамме помещения участвуют три цвета, то гармонируют два основных цвета и их смешанный, например красный, оранжевый, желтый.

Шторы в квартире защищают от интенсивных лучей солнца и посторонних глаз, придают комфорт помещению. Шторы подбирают так, чтобы их рисунок гармонировал с обоями и верхними гардинами. Так, к обоям с крупным рисунком особенно хорошо подходит ткань без рисунка. Верхние гардины, однотонные и с рисунком должны гармонировать с обоями, покрытием пола и обивочными тканями мягкой мебели.

Несколько полезных советов

- ♦ Влажную уборку в квартире необходимо проводить не реже двух раз в неделю.
- ♦ Если на кухне нет вытяжки, при варке и кипячении возникают неприятные запахи. Запахи исчезают, если на горячую плиту посыпать немного измельченного натурального кофе, повесить в кухне влажную губку или полотенце, которые будут вбирать в себя запахи.
- ♦ Яркости красок ковра способствует его правильное расположение по отношению к свету. Проведя ладонью по ворсу ковра, можно определить, в каком направлении ворс жестче. Этой стороной ковер и должен быть направлен к солнцу. Свет, падающий сквозь ворс, делает краски более интенсивными.
- ♦ Затхлый запах у мебели исчезнет, если ящики и стенки промыть слабым раствором марганцовокислого калия и просушить их, не закрывая.

Глоссарий

Абстиненция (от лат. *abstinentia* — воздержание) — 1) особое физическое и психическое состояние, появляющееся у наркоманов (алкоголиков, морфинистов и т.п.) после внезапного и полного прекращения употребления привычных наркотиков и различно выражающееся в зависимости от вида наркомании; 2) половое воздержание; 3) полное воздержание от употребления спиртных напитков.

Абстракция (от лат. *abstractio* — отвлечение) — метод научного исследования, основанный на том, что при изучении некоторого явления, процесса не учитываются его несущественные стороны и признаки; это позволяет упрощать картину изучаемого явления и рассматривать его как бы в чистом виде.

Анимизм (от лат. *anima, animus* — душа, дух) — вера в существование душ и духов, т.е. фантастических, сверхъестественных, сверхчувственных образов, которые в религиозном сознании представляются действующими в мертвой и живой природе агентами, управляющими всеми предметами и явлениями материального мира, включая человека.

Антропология (от антропо... и ...логия) — наука о происхождении и эволюции человека, образовании человеческих рас и о нормальных вариациях физического строения человека.

Апологеты (от греч. *apologeomai* — защищаю) — собирательное название раннехристианских писателей, главным образом 2–3 вв. (период гонения на христиан со стороны римских властей), защищавших принципы христианства от критики нехристианских философов (иудеев и язычников).

Асфиксия (от греч. *asphyxia*, букв. — отсутствие пульса, от а — отрицательная частица и *sphuxis* — пульс) — патологическое состояние, возникающее вследствие нарушений внешнего дыхания и характеризующееся резким недостатком кислорода и избытком двуокси углерода в крови и тканях.

Аттракция — 1) (привлекательность) характеристика объекта, действия или человека, который у других людей или объектов вызывает реакцию приближения; 2) (влечение) стремление к объекту, действию или человеку.

Бихевиоризм (от англ. *behaviour* — поведение) — ведущее направление в американской психологии, оказавшее значительное влияние на все дисциплины, связанные с изучением человека. В основе Б. лежит понимание поведения человека и животных как совокупности двигательных и сводимых к ним вербальных и эмоциональных ответов (реакций) на воздействия (стимулы) внешней среды.

Витализм (от лат. *vitalis* — жизненный, животворный, живой) — идеалистическое течение в биологии, допускающее наличие в организмах особой нематериальной жизненной силы. В. берет начало от первобытного анимизма — представления об одушевленности всех тел природы.

Галлюциногены — вещества растительного происхождения и синтетические соединения, способные вызывать у здоровых людей нарушения функций центральной нервной системы, сходные с психозами, в частности галлюцинации.

Гедонизм (от греч. *hedoné* — удовольствие) — этическая позиция, утверждающая наслаждение, удовольствие как высшее благо и критерий человеческого поведения и сводящая к ним все многообразие моральных требований. Стремление к наслаждению в Г. рассматривается как основное движущее начало человека, заложенное в него природой и предопределяющее все его действия, что делает Г. разновидностью антропологического натурализма. Как нормативный принцип Г. противоположен аскетизму.

Гендерная роль — внешние проявления модели поведения и отношений, которые позволяют другим людям судить о степени принадлежности к.-л. к мужскому или женскому полу.

Генезис (от греч. *génésis* — происхождение) — происхождение, возникновение; в более широком смысле — зарождение и последующий процесс развития, приведший к определенному состоянию, виду, явлению, философская категория, выражающая возникновение, происхождение, становление развивающегося явления. Первоначально категория Г. применялась к представлениям о происхождении природы, бытия.

Генетика (от греч. *génésis* — происхождение) — наука о законах наследственности и изменчивости организмов. Важнейшая задача генетики — разработка методов управления наследственностью и наследственной изменчивостью для получения нужных человеку форм организмов или в целях управления их индивидуальным развитием.

Дегенерация (биологическая) (от лат. *degenero* — вырождаюсь) — 1) в морфологии процесс разрушения клеток или органов; например, исчезновение хвоста у головастика при превращении его в лягушку; 2) в физиологии — разрушение нервной ткани, вызванное повреждением или недостатком важных химических веществ; 3) ухудшение моральных стандартов.

Детерминант (от лат. *determinans*, род. падеж *determinantis* — определяющий) — математическое понятие; то же, что определитель. Любое причинное или предшествующее условие или средство.

Детерминанта — причина, предшествующее условие, которое приводит к некоторому определенному результату.

Детерминация (от лат. *determinatio* — ограничение, определение) — в эмбриологии возникновение качественного своеобразия частей развивающегося организма на стадиях, предшествующих появлению морфологически различных зачатков тканей и органов, и в известной мере определяющее (детерминирующее) путь дальнейшего развития частей зародыша.

Дивергенция (от позднелат. *divergentia* — расхождение) — в биологии расхождение признаков организмов в ходе эволюции. Понятие Д. выдвинуто Ч. Дарвином для объяснения возникновения многообразия сортов культурных растений, пород домашних животных и биологических видов в природе. При искусственном отборе дивергенция в пределах каждой группы культурных растений и домашних животных зависит от потребностей человека. Дарвин использовал принцип дивергенции для объяснения видообразования в природе.

Доминанта — в физиологии очаг возбуждения в центральной нервной системе, временно определяющий характер ответной реакции организма на внешние и внутренние раздражения. Доминирующий нервный центр (или группа центров) обладает повышенной возбудимостью и способностью стойко удерживать это состояние и тогда, когда первоначальный стимул уже не оказывает активирующего воздействия (инертность).

Доминирование (от лат. «управление») — в широком смысле отношения, при которых какой-то предмет, или кто-то, или что-то контролирует другой.

Доминантность (доминирование) — форма взаимоотношений парных (аллельных) наследственных задатков — генов, при которой один из них подавляет действие другого. Первый называют доминантной аллелью и обозначают прописной буквой (например, *A*), второй — рецессивной аллелью и обозначают строчной (*a*).

Иерархия (греч. *hierarchia*, от *hierós* — священный и *arche* — власть) — расположение частей или элементов целого в порядке от высшего к низшему.

Императив (от лат. *imperativus* — повелительный) — в лингвистике повелительное наклонение глагола. Обычно выражается чистой основой или основой + суффикс множественного числа («глянь», «гляньте»). Междометный И. — разряд глагольных слов с повелительно-восклицательным значением, например «вон!», «прочь!», «долой!». Инклюзивная форма И. побуждает тех (того), к кому обращена речь, к совместному действию с говорящим (говорящими), например «пойдем», «пойдемте» в отличие от «пойдите».

Инсоляция (лат. *insolatio*, от *insolo* — выставляю на солнце) — облучение земной поверхности солнечной радиацией, прямой или суммарной (т.е. прямой и рассеянной вместе). Под И. обычно понимают лишь приток радиации на горизонтальную поверхность.

Интенция (от лат. *intentio* — стремление) — намерение, цель, направление или направленность сознания, воли, отчасти также и чувства на какой-либо предмет.

Инттоксикация (от лат. *in* — в, внутрь и греч. *toxikón* — яд) — отравление организма образовавшимися в нем самом или поступившими извне токсическими веществами. К образующимся в самом организме (эндогенным) токсинам относятся вещества, возникающие при тяжелых заболеваниях печени, почек, нарушениях обмена веществ, деятельности желез внутренней секреции; микробные токсины (при инфекционных заболеваниях), а также продукты распада тканей (при злокачественных опухолях, обширных ожогах и др.). К поступившим извне (экзогенным) токсинам относятся яды животного, растительного происхождения (бактериальные токсины, змеиный яд и др.) — промышленные яды (мышьяк, свинец, бензол и др.), лекарства (при приеме без контроля врача или при индивидуальной непереносимости), боевые отравляющие вещества.

Интеграция (от лат. *integratio* — восстановление, восполнение, от *integer* — целый) — понятие теории систем, означающее состояние связанности отдельных дифференцированных частей в целое, а также процесс, ведущий к такому состоянию. Очень общее значение: процесс координирования и объединения несоизмеримых элементов в целое.

Интроверт — человек, сосредоточенный на своем внутреннем мире, замкнутый, необщительный.

Иррационализм (лат. «неразумный») — философское направление, отрицающее возможности разума в процессе познания и признающее основным методом познания чувство, интуицию, мистическое откровение.

Иррациональный — не выразимый в логических понятиях, недоступный рассудочному мышлению, противоречащий логике.

Когнитивистика — название группы дисциплин, изучающих человеческое мышление. Общий термин, включающий множество ранее несопоставимых подходов, таких, как когнитивная психология, гносеология, лингвистика, компьютерные науки, теории искусственного интеллекта, математика и нейропсихология.

Классификация (от лат. classis — разряд, класс и facio — делаю, раскладываю) — система соподчиненных понятий (классов объектов) какой-либо области знания или деятельности человека, часто представляемая в виде различных по форме схем (таблиц) и используемая как средство для установления связей между этими понятиями или классами объектов, а также для точной ориентировки в многообразии понятий или соответствующих объектов.

Конформизм (от позднелат. conformis — подобный, сообразный) — приспособленчество, пассивное принятие существующего порядка вещей, господствующих мнений и т.д. К. означает отсутствие собственной позиции, беспринципное и некритическое следование любому образцу, обладающему наибольшей силой давления (мнение большинства, признанный авторитет, традиция и т.п.).

Кумулятивность (лат. «собираю, накапливаю») — способность человеческого мозга к увеличению, накоплению информации.

Механицизм — односторонний метод познания и миропонимание, основывающиеся на представлении, будто механическая форма движения есть единственно объективная. В широком смысле — метод «сведения» сложных явлений к их более простым составляющим, метод разложения целого на части, неспецифичные для данного целого (на биологические отношения, когда речь идет о социальных явлениях, на физико-химические, когда речь идет о биологии, и т.д.).

Объект (от позднелат. objectum — предмет, от лат. objicio — бросаю вперед, противопоставляю) — то, что противостоит субъекту в его предметно-практической и познавательной деятельности. Объектами становятся те существующие независимо от человека и его сознания вещи, которые включаются в человеческую деятельность.

Опредмечивание — процесс, в котором человеческие способности переходят в предмет и воплощаются в нем, благодаря чему предмет становится социально-культурным, или «человеческим предметом». В своем результате опредмечивание всегда имеет наряду с реальным также и идеальное (смысловое) значение, так что всякий результат опредмечивания обладает культурно-исторической адресованностью, направленной на др. людей, социальные группы.

Палеолит — древний каменный век, первая из двух основных эпох каменного века; эпоха существования ископаемого человека, а также ископаемых, ныне вымерших видов животных.

Патология — 1) раздел медицины, изучающий закономерности возникновения и протекания болезней; 2) отклонение от нормы, уродство.

Персонификация (лат. «лицо» + «делаю») — олицетворение.

Прогностика (от греч. *prógnosis* — предвидение, предсказание) — в широком значении — теория и практика прогнозирования, в узком — наука о законах и способах разработки прогнозов. Термин «П.» получил распространение с середины 1960-х гг., когда появились первые специальные научные исследования по теоретическим проблемам конкретного прогнозирования социальных явлений.

Парадигма (от греч. *parádeigma* — пример, образец) — 1) теория, принятая за основу дальнейших изысканий; 2) система форм одного слова, отражающая видоизменения слова по присущим ему грамматическим категориям, например по роду, числу и падежу для существительных, лицу, времени, виду и проч. для глаголов; схема изменения слова по грамматическим категориям.

Расогенез — происхождение и развитие человеческих рас.

Распредмечивание — процесс, в котором свойства, сущность, «логика предмета» становятся достоянием человека, его способностей, благодаря чему последние развиваются и наполняются предметным содержанием. Человек распредмечивает как формы прошлой культуры, так и природные явления, которые он тем самым включает в свой общественный мир.

Рекреация (от польск. *rekreacja* — отдых, от лат. *recreatio* — восстановление) — 1) праздники, каникулы; 2) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда.

Релаксация (от лат. *relaxatio* — расслабление) — процесс установления термодинамического равновесия.

Рефлексия (от позднелат. *reflexio* — обращение назад, отражение) — форма теоретической деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов; деятельность самопознания, раскрывающая специфику духовного мира человека.

Ригидность (от лат. *rigidus* — жесткий, твердый) — в физиологии функциональное состояние скелетных мышц, характеризующееся резким повышением их тонуса и сопротивляемостью деформирующим усилиям; возникает в результате изменений в характере нервных воздействий, постоянно испытываемых со стороны центральной и периферической нервной системы.

Синдром (от греч. *syndrome* — скопление, стечение) — определенное сочетание признаков болезни.

Симптом (от греч. *symptoma* — случай, совпадение, признак) — признак какого-либо явления, например болезни.

Синергия (греч. «сотрудничество», «содружество») — 1) совместное действие систем или к.-л. органов; 2) случай, когда комбинированное действие двух или нескольких лекарственных веществ превышает действие, оказываемое каждым лекарством в отдельности.

Синергетика — научное направление, изучающее связи между элементами структуры, которые образуются в открытых системах (биол., физико-хим. и др.).

Софистика (от греч. *sophistike* — умение хитро вести прения) — 1) философское течение в Древней Греции, созданное софистами; 2) рассуждение, основанное на преднамеренном нарушении законов логики, на употреблении ложных доводов.

Социум — устойчивая социальная общность, характеризующаяся множеством условий жизнедеятельности людей и общностью культуры.

Социальная сфера (общность) — область жизнедеятельности человеческого общества, в которой реализуется социальная политика государства путем распределения материальных и духовных благ, обеспечения прогресса всех сторон общественной жизни, улучшения положения человека.

Социология (от лат. *societas* — общество и греч. *lógos* — слово, учение; букв. — учение об обществе) — наука об обществе как целостной системе и об отдельных социальных институтах, процессах и группах, рассматриваемых в их связи с общественным целым. Необходимой предпосылкой социологического познания является взгляд на общество как на объективно взаимосвязанное целое.

Сублимация — в психологии психический процесс преобразования и переключения энергии аффективных влечений на цели социальной деятельности и культурного творчества. В социальной психологии С. связывается с процессами социализации.

Таксономия (от греч. *táxis* — расположение, строй, порядок и *nomos* — закон) — теория классификации и систематизации сложноорганизованных областей действительности, имеющих обычно иерархическое строение (органический мир, объекты географии, геологии, языкознания, этнографии и т.д.).

Теософия (от греч. *theós* — бог и *sophía* — мудрость, знание) — в широком смысле мистическое богопознание.

Тотемизм — комплекс верований, мифов, обрядов и обычаев родоплеменного общества, связанных с представлением о сверхъестественном родстве между определенными группами людей и так называемыми тотемами — видами животных и растений (реже — явлениями природы и неодушевленными предметами).

Тропосфера (от греч. *trópos* — поворот, изменение и сфера) — нижняя, преобладающая по массе часть земной атмосферы, в которой температура понижается с высотой. Тропосфера простирается в среднем до высот 8–10 км в полярных широтах, 10–12 км в умеренных, 16–18 км в тропических. Над тропосферой располагается стратосфера.

Фетишизм — религиозное поклонение материальным предметам — фетишам, которым приписываются сверхъестественные свойства.

Формация общественно-экономическая — исторически определенный тип общества, представляющий собой особую ступень в его развитии; занимает центральное место в историческом материализме.

Фрустрация (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание, расстройство, разрушение (планов, замыслов), *frustror* — обманываю, делаю тщетным, расстраиваю) — психологическое состояние гнетущего напряжения, тревожности, чувства безысходности и отчаяния; возникает в ситуации, которая воспринимается личностью

как неотвратимая угроза достижению значимой для нее цели, реализации той или иной ее потребности.

Футурология (от лат. *futurum* — будущее и ...логия) — в широком значении — совокупность представлений о будущем Земли и человечества, в узком — область научных знаний, охватывающая перспективы социальных процессов, синоним прогнозирования и прогностики.

Эгоцентризм (от лат. *ego* — я и центр) — отношение к миру, характеризующееся сосредоточенностью на своем индивидуальном «Я»; крайняя форма эгоизма. В философии эгоцентрическая позиция ведет к солипсизму, в этике — к индивидуализму.

Эзотерика — тайное мистическое учение.

Эйфория (от греч. *euphoria*) — повышенное, радостное настроение, чувство довольства, благополучия, не соответствующие объективным обстоятельствам.

Эклектика (эклектизм, эклектицизм) (от греч. *ekiektikós* — способный выбирать, выбирающий) — соединение разнородных взглядов, идей и теорий.

Эмпиризм (от греч. *empeiria* — опыт) — направление в теории познания, признающее чувственный опыт единственным источником знания. В противоположность рационализму, сводит рациональную познавательную деятельность к разного рода комбинациям того материала, который дается в опыте.

Энзимы (ферменты) (от греч. *en* — в, внутри и *zyme* — закваска) — биологические катализаторы, присутствующие во всех живых клетках.

Этнофор — человек, принадлежащий к определенной этнической группе, народности, обладающий своими неповторимыми индивидуальными особенностями, но вместе с тем несущий в себе некоторые основные черты, характеризующие народность как целое.

Этология (от греч. *éthos* — характер, нрав и *lógos* — учение) — одно из направлений в изучении поведения животных, изучающее главным образом генетически обусловленные (наследственные, инстинктивные) компоненты поведения и проблемы его эволюции.

Аббас, ша
Абурден
Августин
Аврелий
Агарков
Альдерф
Альперт
Амосов
Антон
Аптон
Аристот
Астахов
Бах И. С.
Белинс
Белоп
Бентам
Бердв
Бердяе
Берин
Берли
Бетхо
Ботки
Бубер
Бэкон
Вавил
Вебер
Вебле
Верн
Воль
Врум
Выго
Гам
Гаус
Геге
Гел
Гер
Гер
Гин
Гла
Гл
Го
Го

Именной указатель

- Аббас, шах 243
Абурден П. 23
Августин Блаженный 13, 17
Аврелий Марк 129
Агарков С. 141
Альдерфер К. 56—58, 60
Альперт Р. 265
Амосов Н.М. 314
Антонов М. 24
Аптон А. 245
Аристотель 153, 178, 227, 264
Астахов С. 142
Бах И.С. 74, 218
Белинский В.Г. 156
Белопольский Е.Т. 295
Бентам М. 179
Бердвисл Р. 96
Бердяев Н.А. 14, 31, 103
Беринг В.И. 325
Берлиоз Г. 218
Бетховен Л. ван 74, 219
Боткин С.П. 247
Бубер М. 14
Бэкон Ф. 192
Вавилов Н.И. 195
Вебер М. 110, 264, 327
Веблен Т. 339, 340
Вернадский В.И. 313, 371
Вольф Т. 343
Врум В. 56, 61
Выготский Л.С. 217
Гама да В. 325
Гаусс К.Ф. 228
Гегель Г.В.Ф. 19, 106
Гелен А. 10
Геродот 325
Герцберг Ф. 56, 60, 264
Гиппократ 258, 293, 294, 312
Гладстон У.Ю. 248
Глинка М.И. 74
Гоббс Т. 17
Гоголь Н.В. 71
Гольбах П.А. 18
Гумбольдт В. фон 157
Гэлбрейт Дж.К. 22, 264
Дарвин Ч. 68, 417
Декарт Р. 192
Дидро Д. 376
Диоген 16, 179
Достоевский Ф.М. 119
Дюркгейм Э. 264
Евтушенко Е.А. 200
Захарьин Г.А. 296
Зиглер Ж. 284
Зиммель Г. 340
Зыбелин С.Г. 296
Ибн Баттута 325
Кант И. 14, 171, 179
Капица П.Л. 194
Каширин В.П. 68
Коко Шанель 411
Колумб Х. 242, 325
Кон И.С. 173
Копыт Н.Я. 257
Кук Т. 326
Кууси П. 315, 316
Ландманн М. 10
Ларошфуко Ф. де 17
Лаулер Э. 56, 61
Левицкий С.А. 13
Леонтьев А.Н. 69, 93, 173, 205
Лермонтов М.Ю. 74
Либкнехт К. 107
Ликург 258
Лисицин Ю.Л. 257
Лихачев Д.С. 370, 371
Ломоносов М.В. 296
Луи Филипп Бурбон 411
Лысенко Т.Д. 195
Люмьер, братья 375
Магеллан Ф. 325
Макаренко А.С. 32
Макгрегор Д. 63, 64

- Мак-Клелланд Д. 30, 56, 59–61
Мальбранш Н. 13
Маркс К. 12, 19, 152, 179, 182, 229, 230, 313, 318
Маслоу А. 26–30, 56–58, 60, 61, 264, 349
Маяковский В.В. 228
Мейерабиан А. 96
Мэйо Э. 264
Миклухо-Маклай Н.Н. 325
Милль Дж. 179
Моцарт В.А. 71, 74
Мясищев В.Н. 69
Налимов В.В. 174
Нармер, фараон 411
Некрасов Н.А. 74
Несбит Дж. 23
Несс А. 371
Никитин А. 325
Ницше Ф. 11, 179
Ньютон И. 228
Ожегов С.И. 158
Ортега-и-Гассет Х. 11–13
Павлов И.П. 7, 63
Паганини Н. 219
Парсонс Т. 114
Паскаль Б. 13
Петр I 295
Петровский А.В. 42
Пифий 325
Платон 15, 178, 219
Платонов Н.К. 205
Поло М. 325
Портер Л. 56, 61
Прангишвили А.С. 69
Пржевальский Н.М. 325
Пришвин М.М. 153
Пиз А. 96
Путер Г. де 141
Пушкин А.С. 70, 74
Рубинштейн С.Л. 69, 79, 173, 205
Руссо Ж.Ж. 18
Сартр Ж.П. 21, 175
Сафронов Ю.П. 106
Сенека 16
Сеченов И.М. 35, 142, 143
Скотт Д. 377
Сластенин В.А. 68
Сократ 15, 16, 178, 232, 233
Соловьев Вл. 11, 12
Сорокин П.А. 158, 159
Станиславский К.С. 216
Столин В.В. 173
Суворов А.В. 295
Теплов Б.М. 218
Тоффлер А. 22
Узнадзе Д.Н. 173
Урбан VII 243
Уэллс Г. 374
Фейербах Л. 179, 314
Фихте И.Г. 19
Фома Аквинский 17
Франкл В. 175
Франклин Б. 81
Фрейд З. 62, 110, 314, 315
Фромм Э. 11, 12, 110
Хайдеггер М. 21, 175
Халл К. 63
Цунода Т. 171
Чаадаев П.Я. 95
Чайковский П.И. 74, 249
Чернышевский Н.Г. 106
Чопра Д. 122
Шакуров Р.Х. 205
Шекспир У. 119
Шелер М. 10
Шеллинг Ф.В. 19
Шиллер Ф. 104
Шопен Ф. 74, 218
Шопенгауэр А. 20
Шостакович Д.Д. 74, 218
Эзерт Ж. 146
Эйзенштейн С.М. 201
Эйнштейн А. 187, 190
Энгельс Ф. 19, 41
Эпикур 16, 179
Юнг П. 62
Ясперс К. 175

Библиографический список

1. *Алексеев В.П.* Становление человечества. М., 1984.
2. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. М., 1977.
3. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. Л., 1969.
4. *Андреев И.Л.* Происхождение человека и общества. М., 1983.
5. *Барановский Н.В.* Психология и самоконтроль человека. Воронеж, 1993.
6. *Белов Н.А.* Физиология типов. СПб., 1924.
7. *Бердяев Н.* О рабстве и свободе человека. Париж, 1939.
8. *Бердяев Н.* Царство духа и царство кесаря. М., 1909.
9. *Бердяев Н.А.* Смысл творчества. М., 1989.
10. *Бердяев Н.А.* Философия свободы. Смысл творчества. М., 1989.
11. *Бережной Н.М.* Человек и его потребности. М., 2002.
12. *Биржаков М.Б.* Введение в туризм. М.: СПб., 2000. 13 с.
13. *Бичеев Б.А.* Этнообразующие доминанты духовной культуры западных монголов (ойратов). Элиста, КалмГУ, 2003. С. 3–34.
14. *Богатырева Е.Н., Троицкий А.К., Никитина К.И.* Музыка и слушатель // Человек в мире художественной культуры. М., 1982.
15. *Богданов В.А.* Социально-психологические свойства личности. Л., 1983.
16. *Бодаев А.А.* Вершина в развитии взрослого человека. М., 1998.
17. Большой толковый психологический словарь. М., 2002.
18. *Бромлей Ю.В.* Очерки теории этноса. М. 2007. 141 с.
19. *Брушлинский А.В.* Субъект: мышление, учение, воображение. М.: Воронеж, 1996.
20. *Васильев Г.Н., Зобов Р.А., Келасьев В.Н.* Диалоги о человеке. СПб., 1993.
21. *Вебер М.* Основные социологические понятия: 1. Понятие социологии и «смысл» социального действия. 2. Мотивы социального действия // М. Вебер. Избранные произведения. М., 1990. 603 с.
22. *Вернадский В.И.* Живое вещество. М., 1978. 43 с.
23. *Волошин М.А.* Лики творчества. Л., 1988.
24. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений. М., 1984.
25. *Гальперин П.Я.* Введение в психологию. М., 1976, 1999.
26. *Гегель Г.* Философия права. М.: Мир книги, 2007.
27. *Генкин Б.М.* Экономика и социология труда. М.: Норма, 2002.
28. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Введение в общую психологию. М., 1998.
29. *Годфруа Ж.* Что такое психология? В 2 т. М., 1992.

30. Григорович Л.А., Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология. М., 2001.
31. Гумилев Л.Н. Этногенез и биосфера Земли. Л., 1989.
32. Гусева Е.П. Менеджмент: Учебно-практич. пособие. М.: МГУЭ статистики и информатики, 2006.
33. Дубинин Н.П. Что такое человек? М., 1983.
34. Жуковская Н.Л. Категории и символика традиционной культуры монголов. М.: Наука, 1988.
35. Зимичев А.М. Психология политической борьбы. М., 1991.
36. Имедадзе И.В. Ситуативное развитие мотивации и установка // Вопросы психологии. М., 1989. № 2. С. 91–92.
37. Иорданский В.Б. Хаос и гармония. М., 1982.
38. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. М., 1989.
39. Карпов А.В. Психология менеджмента: Учеб. пособие. М., 2007.
40. Квартальнов В.А. Современные концепции социального туризма. М.: Наука, 1993.
41. Келасьев В.Н. Интегративная концепция человека. СПб., 1992.
42. Кириленко Г.Г., Шевцов Е.В. Философия. М., 2003.
43. Климов Е.А. Основы психологии. М., 1997.
44. Коломенский Я.Л. Человек: психология. М., 1980.
45. Кочергин А.Н. Научное познание: формы, методы, подходы. М., 1995.
46. Краткий философский словарь / Под. ред. Г.Г. Кириленко, Е.В. Шевцова. М.: Эксмо, 2004.
47. Кроль М.В. Психология и педагогика. М., 2002.
48. Крымский С.Б. Контуры духовности: новые контексты идентификации. Вопросы философии. 1992. № 12.
49. Кузин Ф.А. Культура делового общения. М., 2002.
50. Курyleв В.П. Казахские кожаные пояса в собраниях МАЭ // Памятники традиционно-бытовой культуры народов Средней Азии, Казахстана и Кавказа. Л., 1989. С. 85–97.
51. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1965.
52. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. М.: Смысл, 2003.
53. Лешкевич Т.Г., Мирская Л.А. Философия науки: интерпретация забытой традиции. Ростов н/Д, 2000. С. 144–145.
54. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984.
55. Лосев А.Ф. Страсть к диалектике. М., 1990.

56. Лук А.Н. Мышление и творчество. М., 1976. С. 33–47.
57. Лукьянова И.Е., Суханов В.Г. Реабилитационная помощь лицам с ограничениями жизнедеятельности. М., 2007.
58. Макаренко А.С. Методика организации воспитательного процесса // Соч.: В 8 т. М., 1983. Т. 1.
59. Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии. М., 2000.
60. Маркс К., Энгельс Ф. Соч. М.: Политиздат, 1964. Т. 3, 4.
61. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2003.
62. Маслоу А. На подступах к психологии Бытия. М., 1962.
63. Мерлин В.С. Личность как предмет психологического исследования. Пермь, 1988.
64. Мясищев В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека // Психологическая наука в СССР. М., 1962.
65. Немов Р.С. Психология. Кн. 1, 2. М., 1994.
66. Никифоров Г.С. О человеческом в человеке. М., 1991.
67. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Л., 1989.
68. Панферов В.Н. Классификация функций человека как субъекта общения. СПб., 1998.
69. Панферов В.Н. Проблема взаимосвязи объектных и субъектных свойств человека // Вопросы психологии межличностного познания и общения. Краснодар, 1983.
70. Петровский А.В. Психология о каждом из нас. М., 1992.
71. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М., 1966.
72. Покрасс М.Л. Залог возможности существования. Самара, 1997.
73. Пономарев Н.И. Человек и физические нагрузки. Воронеж, 1980.
74. Рассел Б. Человеческое познание. Киев, 1983.
75. Рогов Е.И. Психология человека. М., 2002.
76. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1989.
77. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. М., 1959.
78. Сикевич З.В. Социология и психология национальных отношений. СПб., 1999.
79. Симонов П.В. Мотивированный мозг. М., 1987.
80. Сластенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика. М., 2001.
81. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. М., 1995.
82. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. М., 1987.
83. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. М., 1986.
84. Тих Н.А. Предыстория общества. Л., 1970.
85. Федцов В.Г. Культура сервиса. М., 2000.

86. *Философский словарь*. М., 1991.
87. *Фокина О.А.* Человек и его потребности. Волгоград, 2003. С. 12–16.
88. *Фоули Р.* Еще один неповторимый вид. Экологические аспекты эволюции человека. М., 1989.
89. *Фрид Г.* Музыка—общение—судьба. М., 1987.
90. *Фромм Э.* Искусство любви. М., 1964.
91. *Фромм Э.* Человек для самого себя. М., 1993.
92. *Цветков Э.А.* Мастер самопознания или погружение в «Я». СПб., 1999.
93. *Человек в системе наук* / Под ред. И.Т. Фролова. М., 1989.
94. *Человек и культура* / Под ред. А.Я. Гуревича. М., 1990.
95. *Черников В.Г.* Человек и его потребности. Рыбинск, 2003.
96. *Чернышевский Н.Г.* Полное собр. соч. 1947. Т. 3.
97. *Шиповская Л.П.* Человек и экология. М., 2006.
98. *Шиповская Л.П.* Духовность как потребность человека в стремлении к общечеловеческим ценностям. М., 2006.
99. *Шиповская Л.П.* Логическая культура и ее проблемы в современной России // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук. М., 1995.
100. *Шиповская Л.П.* Музыка как феномен духовной культуры. М., 2005.
101. *Шиповская Л.П.* Физическая культура и спорт как сфера сохранения здоровья. М., 2006.
102. *Шиповская Л.П.* Человек и его потребности: курс лекций. М.: Московские учебники — СиДиПресс, 2003. 78 с.
103. *Шиповская Л.П., Гарпушкин В.Е.* Музыка как познание // Познание и его возможности. М., 1994.
104. *Шкуратов В. А.* Психика. Культура. История. Ростов н/Д, 1990.
105. *Юнг К.Г.* Психологические типы. М., 1992.

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| Введение | 5 |
| РАЗДЕЛ 1. ФИЛОСОФСКАЯ СУЩНОСТЬ ТЕОРИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА. | 10 |
| Глава 1. Общественная мысль о проблеме потребностей человека | 10 |
| 1.1. Человекопознание. Природа человека и его сущность | 10 |
| 1.2. История общественной мысли о проблеме потребностей человека | 15 |
| Глава 2. Потребность — объективная основа и источник активности (жизнедеятельности) человека | 23 |
| 2.1. Влияние потребностей на саморазвитие личности | 23 |
| 2.2. Теории потребностей | 25 |
| 2.3. Взгляд на природу человеческих потребностей | 33 |
| 2.4. Виды потребностей и их классификация | 38 |
| Контрольные вопросы | 46 |
| РАЗДЕЛ 2. ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ИХ РОЛЬ В САМОПОЗНАНИИ ЛИЧНОСТИ | 47 |
| Глава 3. Потребностно-мотивационная сфера личности | 47 |
| 3.1. Мотив, мотивация, мотивирование | 47 |
| 3.2. Теории мотивации потребностей | 56 |
| Глава 4. Система направленности личности | 66 |
| 4.1. Понятие и сущность направленности личности, основные составляющие направленности | 66 |
| 4.2. Способности человека | 73 |
| 4.3. Воля — сознательное регулирование поведения | 78 |
| Глава 5. Потребности в межличностных отношениях | 83 |
| 5.1. Механизмы межличностных отношений | 83 |
| 5.2. Аттракция | 85 |
| 5.3. Межличностное общение как условие бытия человека | 86 |
| Глава 6. Потребность в общении и обособлении | 91 |
| 6.1. Общение как фактор социализации | 91 |
| 6.2. Виды общения | 94 |
| 6.3. Потребность в обособлении | 101 |
| Глава 7. Духовность личности как общечеловеческая ценность | 102 |
| 7.1. Духовность и культура | 102 |
| 7.2. Понятие духовности человека | 106 |
| 7.3. Потребности и регулятивная роль культуры в духовной жизни общества | 109 |
| 7.4. Обряд, обычай и традиция — регуляторы поведения человека | 111 |
| 7.5. Классификация норм | 114 |
| 7.6. Духовные ценности человека | 116 |
| 7.7. Воздействие звука (произнесенного слова) на организм человека | 120 |
| 7.8. Потребность в религии. Роль религии в духовной жизни человека | 124 |
| Глава 8. Нравственность — объективная потребность общества | 126 |
| 8.1. Моральное сознание как потребность общественного развития людей и их взаимоотношений | 126 |

| | |
|---|------------|
| 8.2. Культура человеческих отношений | 130 |
| 8.3. Хорошие манеры | 133 |
| Глава 9. Потребность в принадлежности. Любовь и дружба | 139 |
| 9.1. Фазы и виды любви | 139 |
| 9.2. Брачные отношения | 146 |
| 9.3. Личностное и общественное значение потребностей семьи | 149 |
| 9.4. Дружба | 153 |
| Глава 10. Этнические потребности человека | 154 |
| 10.1. Этнические грани личности | 154 |
| 10.2. Национальный характер | 158 |
| 10.3. Национальные традиции | 161 |
| 10.4. Этноты и их составляющие | 164 |
| 10.5. Этнические стороны развития общества | 170 |
| Глава 11. Потребность в рефлексии, познании и самопознании | 173 |
| 11.1. Рефлексивные способности человека | 173 |
| 11.2. Личностное понимание смысла жизни | 177 |
| 11.3. Потребность в познании и самопознании | 180 |
| 11.4. Потребность в социальном познании | 184 |
| 11.5. Научное познание и его особенности | 188 |
| 11.6. Потребность во внеаучном познании | 194 |
| 11.7. Потребность в образовании | 196 |
| 11.8. Самопознание | 200 |
| Глава 12. Потребность как объективная причина деятельности | 203 |
| 12.1. Цель деятельности | 203 |
| 12.2. Характеристики деятельности человека | 206 |
| 12.3. Потребность в развитии деятельности. Виды деятельности | 211 |
| 12.4. Потребность в творчестве. Духовно-практическая деятельность человека | 215 |
| 12.5. Потребность человека в самосовершенствовании. Спорт, физическая культура, физическое состояние | 220 |
| 12.6. Потребность в интеллектуальной деятельности | 225 |
| 12.7. Регулирующее влияние потребностей на деятельность и поведение человека | 229 |
| Глава 13. Реальность негативных потребностей | 232 |
| 13.1. Извращенные (деформированные) потребности | 232 |
| 13.2. О вреде табакокурения | 242 |
| 13.3. О вреде алкоголя | 248 |
| 13.4. Алкоголизм — национальная трагедия | 250 |
| Контрольные вопросы | 259 |
| РАЗДЕЛ 3. ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И РОЛЬ СЕРВИСА В ИХ УДОВЛЕТВОРЕНИИ | 264 |
| Глава 14. Потребности — функциональное качество жизни | 264 |
| 14.1. Понятие качества жизни | 264 |
| 14.2. Ценности личности. Взаимосвязь ценностей, потребностей и интересов | 267 |
| 14.3. Потребности и научно-технический прогресс | 273 |
| 14.4. Сфера сервиса как потребность в особом взаимодействии людей | 276 |

| | |
|---|------------|
| 14.5. Потребитель и культура обслуживания | 280 |
| Глава 15. Фундаментальные потребности | 283 |
| 15.1. Потребность в пище | 283 |
| 15.2. Гигиенические потребности | 292 |
| 15.3. Потребность в жилище | 299 |
| 15.4. Значение воды для человека | 309 |
| Глава 16. Социальные потребности | 312 |
| 16.1. Соотношение социального и биологического в человеке | 312 |
| 16.2. Виды социальных потребностей | 320 |
| 16.3. Потребность в активном отдыхе. Туризм | 324 |
| Глава 17. Место и роль сервиса в удовлетворении человеческих потребностей | 327 |
| 17.1. Общение работника сферы сервиса и клиента | 327 |
| 17.2. Качество услуг, ожидания потребителей и их удовлетворение | 329 |
| 17.3. Психология и тактика процесса обслуживания потребителя | 331 |
| Глава 18. Демонстративное (показное) потребление | 336 |
| 18.1. Потребление и производство. Особенности их взаимосвязи | 336 |
| 18.2. Динамика показного (демонстративного) потребления | 339 |
| 18.3. Рациональное зерно демонстративного потребления | 345 |
| Глава 19. Рекреационные потребности | 347 |
| 19.1. Удовлетворение рекреационных потребностей как мотивированная активность личности | 347 |
| 19.2. Биоклиматические ресурсы | 353 |
| 19.3. Рекреационный туризм и особые виды рекреации | 359 |
| Глава 20. Человек и экология. | 361 |
| 20.1. Биологическая адаптация человека | 361 |
| 20.2. Природные (естественные) ресурсы | 363 |
| 20.3. Место человека в мире | 365 |
| Глава 21. Потребность в новых информационных технологиях и виртуальная реальность. | 371 |
| 21.1. Информационные технологии | 371 |
| 21.2. Воображение и фантазия | 372 |
| 21.3. Виртуальная реальность как потребность | 376 |
| 21.4. Виды виртуальной реальности | 378 |
| 21.5. Перспективы развития виртуальной реальности | 381 |
| Контрольные вопросы | 382 |
| Вместо заключения. Потребность в выборе потребности | 386 |
| <i>Приложение 1. Потребность в пище: практический аспект</i> | <i>389</i> |
| <i>Приложение 2. Гигиенические потребности: практический аспект</i> | <i>409</i> |
| Глоссарий | 416 |
| Именной указатель | 423 |
| Библиографический список | 425 |

Учебное издание

Шиповская Людмила Павловна

Человек и его потребности

Учебное пособие

Оформление художника *М.Е. Зайцева*
Художественный редактор *А.В. Антипов*
Компьютерная верстка *А.В. Антипов*
Корректор *Л.Н. Семенова*

Подписано в печать 29.11.2010.
Формат 60×90/16. Бумага офсетная.
Печ. л. 27,0. Усл. печ. л. 27,0.
Уч.-изд. л. 26,56. Тираж 1500 экз. Заказ № 4545.

Издательский дом «Альфа-М»
Адрес: 127282, Москва, ул. Полярная, д. 31в
Тел./факс: (495) 363-4270(573)
E-mail: alfa-m@inbox.ru

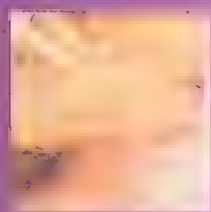
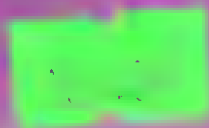
Издательский Дом «ИНФРА-М»
Адрес: 127282, Москва, ул. Полярная, д. 31в

По вопросам приобретения книг обращайтесь:

- Отдел продаж «ИНФРА-М», 127282, Москва, ул. Полярная, д. 31в,
тел. (495) 363-4260; факс (495) 363-9212; e-mail books@infra.ru
- Отдел «Книга—почтой», тел. (495) 363-4260 (доб. 232, 246)

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.
www.oaompk.ru, www.oaompk.pf тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

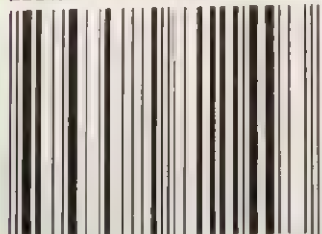




Человек и его потребности

Введение 3
Глава I. Человек и его потребности 10
Глава II. Человек и его потребности 10
Глава III. Человек и его потребности 10
Глава IV. Человек и его потребности 10
Глава V. Человек и его потребности 10
Глава VI. Человек и его потребности 10

ISBN 978-5-98281-149-3



9 785982 811493



Человек и его потребности





Алекс Лесли



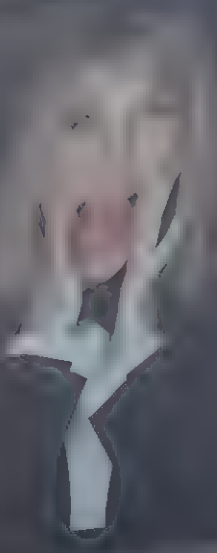








orator club



УЧИМ
ГОВОРИТЬ
ДОРОГО.

www.orator.club



ПРОТИВ
СПИДА

МЕНЯЕТ ВЗГЛЯД
НА МАТЕРИНСТВО



SPID.RU

(495) 366 62 38









СПОРТ
ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ



СКИДКИ!

528

310

СКИДКИ!

390

247⁴⁰

29



ПРОТИВ
СТИДА



РАССТРЕЛЯНА НА
УЛИЦЕ



SPID.RU
(096) 366 62 38

И. А. А. А.

ПРОТИВ СПИДА 1046 Б



**КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ БЛИЗКИХ?**

SPID.RU

(495) 366 62 38

Департамент здравоохранения города Москвы | Московский городской центр профилактики и борьбы со СПИДом



Московский транспорт работает для вас

Ночью и днём

С 15.00 по 05.00
по будням и в выходные дни
работают маршруты, обслуживающие
районы, расположенные вблизи
станций метрополитена



Московский
транспорт

+7 495 539 54 54
3210 с мобильного

ул. 1905 года, д. 25
ул. Ст. Басманная, д. 20, корп. 1

transport.msk.ru
vk.com/mt



Московский транспорт

работает для вас

Ночью и днём

С расписанием
ночных маршрутов

mosgortrans.ru



Московский
Транспорт

Контакт-центр «Московский транспорт»
3210 (Билайн, МегаФон, МТС, Tele2)
+7 (495) 539-5454 (с городского)
transport.mos.ru, vk.com/transportmos

Сервисный центр «Московский транспорт»
Адрес: ул. Старая Басманная, д. 20, корп. 1;
ул. 1905 года, д. 25

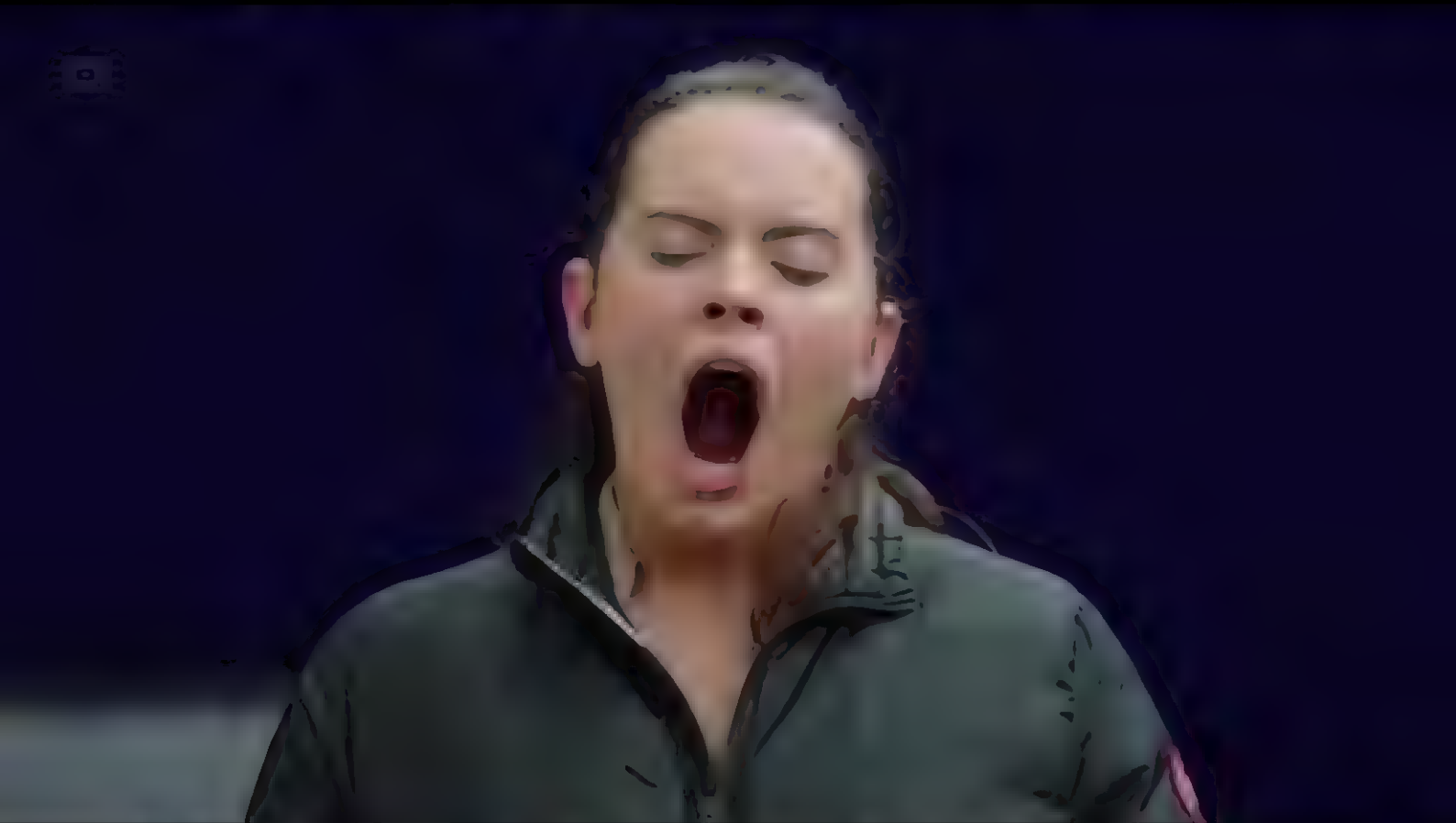
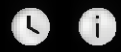


0+

ЖИЗНЬ ДЛИННАЯ.
НЕ ОШИБИСЬ ПОВОРОТОМ.



Как закончились Звездные войны эпизод 8 и 9 и начался Мандалорец







Mont
Dax

ПРОТИВ
СТИЛА

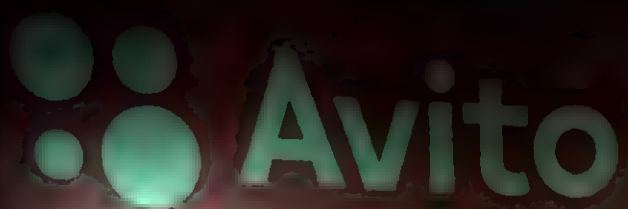
МЕНЯЕТ ВЗГЛЯД НА
БЕЗОПАСНОСТЬ

SPID.RU

(495) 366 62 38



АНОНИМНОСТЬ
ПРИЗНАНИЕ
ПОМОЩЬ
ПОДРОБНОСТИ
ПОМОЩЬ



зарабо

зарабо

зар

зар

за

заработай

37

на летней
подработке

6+



Развивайте
бизнес здесь

Любовь Гавюк
Специалист по ремонту



6+



МОСКОВСКИЙ
ТЕАТР
МЮЗИКЛА
10 СЕЗОН

ЮБИЛЕЙНЫЙ
СЕЗОН

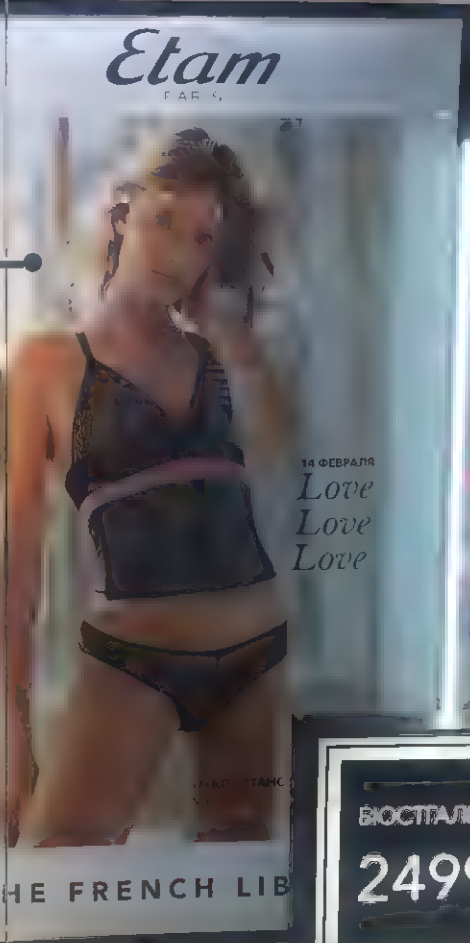
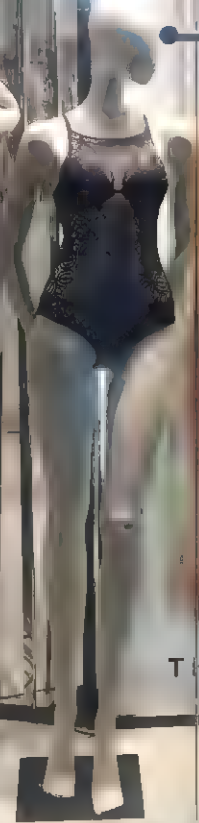
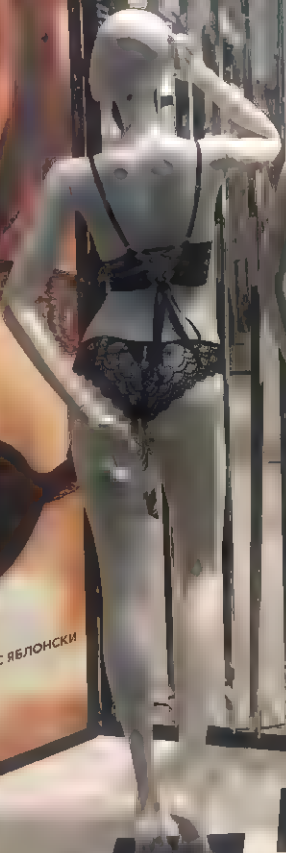
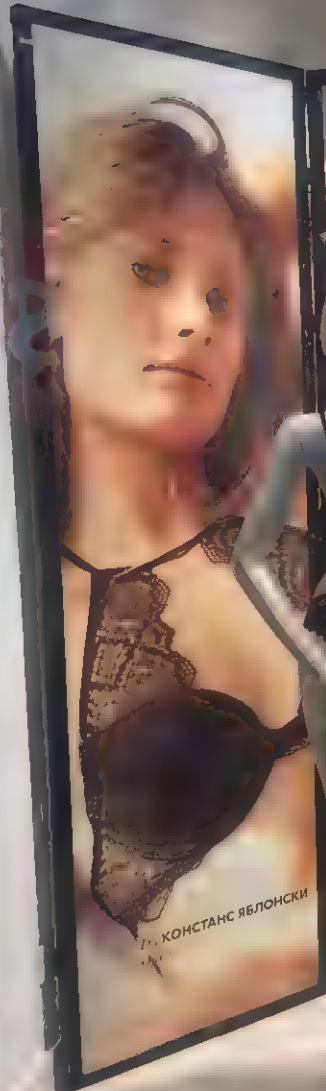
ПРАЙМ ТАЙМ



МЮЗИКЛ

с 5
ДЕКАБРЯ

72



БЮСТГАЛЬТЕР
2499⁰⁰ Р





Проект
Правительства
Москвы

Московский исторический фестиваль

Времена и эпохи

Победы России

9-13 июня



VK Клипы



EVA.RU

ИЗВЕСТИЯ 12



0+

Содержит материалы,
которые могут нанести
вред здоровью

ИЛЬПАТИО

ДЕТИ

обедают

ЗА НАШ СЧЁТ



ТРЦ «Саларис» 2 этаж
Ресторан «Иль-Патио» зона Фуд-корта





*The
Farmer's
Daughter*







ミッシェル①
寝ている妹に
メイクしろ！

起きないかチェック









1:19 / 12:39



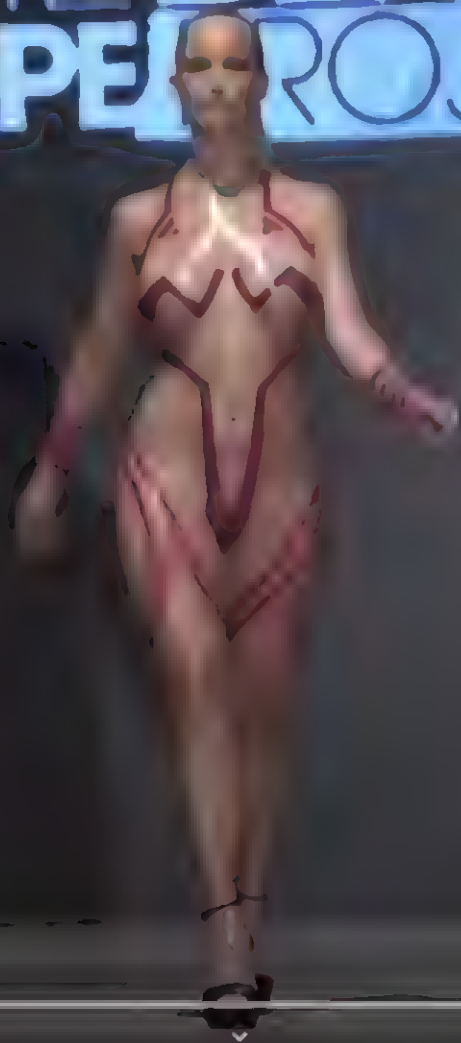








THE BLACK TAPE PROJECT

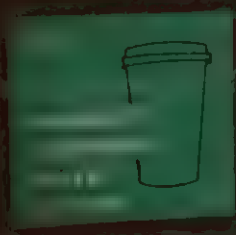


0:02 / 0:21





**КОФЕ
С СОБОЙ**



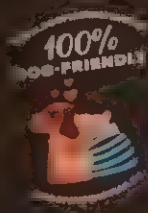
КАННИБАЛ КОФЕ

ИП ИГОНИН ИВАН ЕВГЕНЬЕВИЧ
ИНН 132201958938 ОГРНИП 318132600827060

ЧАСЫ РАБОТЫ:

ПН - ПТ: 08:00 - 21:00

СБ - ВС: 09:00 - 21:00



119100, Г. МОСКВА,
УЛ. БОЛЬШАЯ ЯКИМАНКА, Д. 1

HUNGRY GIRL

ВИНО И МЯСО































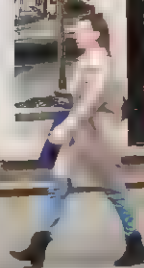




HOTEL

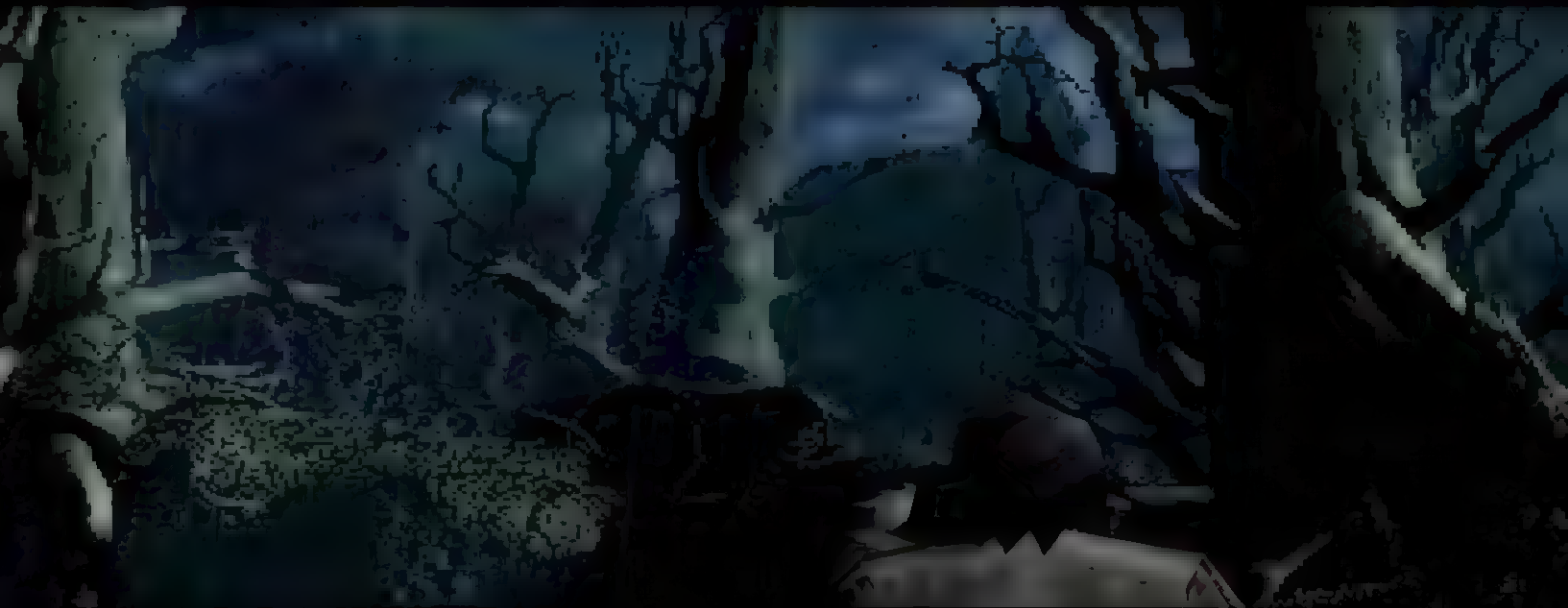
HUNGRY GIRL

ВИНО И МЯСО



КАННИБАЛ КОФЕ











Проект
Правительства
Москвы

moscowseasons.com
#московские сезоны
#времена эпохи

9-13
июня



0+

Московский исторический
фестиваль

Времена и эпохи

Победы России

osq.ru



VK Клипы



EVA.RU

ИЗВЕСТИЯ 12

















T

ma



PIG-COLLAGE





IM-CC-0114165



ökker
онлайн-кинотеатр

ЧИКАГО

ökker
онлайн-кинотеатр



ЧИКАГО

ökker
онлайн-кинотеатр



В ЭФИРЕ



Где ты, Багира? (1976) фильм

Для выхода из полноэкранного режима, нажмите Esc



Алиса обновилась



RU



4:11

19.10.2018



5745

ELIXIR

10000

**NÃO MANDEM
MAGIAS**

livepix.gg/calquegamer07



leia o código com a
câmera do celular.



**ВСЕГДА
не верьте
тому что
кажется,
верьте
ТОЛЬКО
доказательствам.**



Чарльз Диккенс. «Большие надежды» 1861 г.